BỘ XÂY DỰNG
TRƯỜNG CAO ĐẲNG GIAO THÔNG VẬN TẢI TRUNG ƯƠNG V

ThS. MAI VŨ THỊ KIM CHUNG (Chủ biên)
ThS. VŨ MINH ĐỨC - ThS. NGUYỄN THẾ DÂN
ThS. NGUYỄN THỊ NỞ - ThS. TRẦN ĐÌNH HOÀNG

GIÁO TRÌNH TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG

NHÀ XUẤT BẢN GIAO THÔNG VẬN TẢI

NHÀ XUẤT BẢN GIAO THÔNG VẬN TẢI
Số 8, Tăng Bạt Hổ, phường Phạm Đình Hổ, quận Hai Bà Trưng, thành phố Hà Nội
Điện thoại: 024 39423346 - 39424620 * Fax: 0243 8224784
Website: www.nxbgtvt.vn

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN
Giám đốc - Tổng Biên tập
Nguyễn Minh Nhật

Biên tập: Trần An Thu

Chế bản: Phòng Thiết kế - chế bản

In ... cuốn, khổ 19 x 27 cm, tại Công ty In Giao thông - Nhà xuất bản GTVT.
Địa chỉ: Số 8 Tăng Bạt Hổ, P. Phạm Đình Hổ, Q. Hai Bà Trưng, Thành phố Hà Nội
Số xác nhận đăng ký KHXB: .../CXBIPH/..../GTVT
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế ISBN: 978-604-76-....
Quyết định xuất bản số: ... NB/QĐ-XBGT ngày ....
In xong và nộp lưu chiểu năm .....

BỘ XÂY DỰNG
TRƯỜNG CAO ĐẲNG GIAO THÔNG VẬN TẢI TRUNG ƯƠNG V

ThS. MAI VŨ THỊ KIM CHUNG (Chủ biên)
ThS. VŨ MINH ĐỨC - ThS. NGUYỄN THẾ DÂN
ThS. NGUYỄN THỊ NỞ - ThS. TRẦN ĐÌNH HOÀNG

GIÁO TRÌNH
TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG

NGÀNH NGHỀ: TẤT CẢ CÁC NGÀNH NGHỀ
TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG VÀ TRUNG CẤP

NHÀ XUẤT BẢN GIAO THÔNG VẬN TẢI
2025

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Nghiêm cấm mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh.

LỜI GIỚI THIỆU

Biên soạn giáo trình giảng dạy là một hoạt động thường niên và quan trọng trong quá trình đào tạo. Giáo trình "**TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG**" đã được biên soạn theo chương trình môn học chi tiết của Trường Cao đẳng Giao thông vận tải Trung ương V và tham khảo từ nhiều sách, giáo trình của nhiều tác giả; giáo trình đã có sự tiếp thu, kế thừa và chọn lọc các tri thức ở các tài liệu trước đó nhằm phục vụ cho việc giảng dạy, học tập trong và ngoài Nhà trường;

Nhóm tác giả biên soạn giáo trình này nhằm trang bị cho người học những kiến thức nền tảng về tâm lý học đường, giúp nhận diện các hành vi lệch chuẩn và xác định các biện pháp khắc phục phù hợp; đồng thời giáo dục đời sống tình cảm; xây dựng kỷ luật bản thân - Ý chí trong môi trường học đường.

Với mong muốn giáo trình là tài liệu tham khảo của học sinh sinh viên và độc giả quan tâm, chúng tôi hy vọng giáo trình này sẽ được sử dụng hữu ích trong việc phát triển kỹ năng toàn diện của người học. Trong quá trình biên soạn, chắc chắn không thể tránh khỏi những thiếu sót, nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp quý báu của các bạn đồng nghiệp và độc giả.

Tham gia biên soạn:

1. ThS. Mai Vũ Thị Kim Chung (Chủ biên)
2. ThS. Vũ Minh Đức
3. ThS. Nguyễn Thế Dân
4. ThS. Nguyễn Thị Nở
5. ThS. Trần Đình Hoàng

MỤC LỤC

Tuyên bố bản quyền 2
Lời giới thiệu 3
Mục lục 4
Danh mục các chữ viết tắt 9
Danh mục các bảng, hình vẽ 10
Giáo trình môn học tâm lý học đường 11
Chương 1: Tổng quan về tâm lý học đường 12
1. Khái niệm chung 12
2. Bản chất của các hiện tượng tâm lý học đường 13
3. Các yếu tố tác động đến tâm lý học đường 15
3.1. Nhóm yếu tố bên trong (Yếu tố cá nhân) 16
3.2. Nhóm yếu tố bên ngoài 16
4. Tâm lý về lứa tuổi học đường 18
4.1. Xác định các mốc lứa tuổi tâm lý học đường: 18
4.2. Đặc điểm trẻ vị thành niên 20
4.3. Đặc điểm của Gen Z 22
5. Tâm lý về sức khỏe giới tính 24
5.1. Nhận thức và hiểu biết về giới tính 24
5.2. Sự phát triển tình dục ở tuổi vị thành niên 25
5.3. Hành vi tình dục và trách nhiệm 25
5.4. Khủng hoảng và xung đột về giới tính 25
5.5. Sức khỏe sinh sản và tâm lý giới tính 26
5.6. Ảnh hưởng của xã hội và văn hóa đến sức khỏe giới tính 26
5.7. Giáo dục và hỗ trợ tâm lý về sức khỏe giới tính 26
6. Tâm lý về giáo dục kỹ năng và hành vi của thái độ 27
6.1. Khái niệm về kỹ năng, hành vi và thái độ 27
6.2. Mối quan hệ giữa kỹ năng, hành vi và thái độ 28
6.3. Giáo dục kỹ năng mềm và kỹ năng sống 28
6.4. Hành vi của thái độ trong môi trường giáo dục 29
6.5. Phát triển thái độ tích cực qua giáo dục 29
6.6. Vai trò của nhà giáo và môi trường giáo dục 29
7. Xây dựng hành động ứng xử văn hóa và môi trường sống lành mạnh 30

7.1. Tạo lập hành vi ứng xử văn hóa trong cộng đồng 30
7.2. Xây dựng môi trường sống lành mạnh 30
7.3. Thực hiện hành động ứng xử và sống lành mạnh 31
7.4. Khuyến khích ý thức trách nhiệm xã hội 31
8. Tham vấn tâm lý học đường 32
8.1. Mục tiêu của tham vấn học đường 32
8.2. Tham vấn học đường 32
Bài tập chương 1 33
Chương 2: Nhận diện các tính cách và cảm xúc của người học 36
1. Khái niệm về nhân cách 37
2. Các đặc điểm cơ bản của nhân cách: 37
3. Sự hình thành và phát triển tính cách của con người 38
4. Tầm quan trọng của giáo dục tính cách con người 40
5. Nguồn gốc của cảm xúc 42
6. Các yếu tố cấu thành nên cảm xúc 44
6.1. Yếu tố sinh lý và tâm lý 44
6.2. Yếu tố môi trường và xã hội 44
6.3. Yếu tố cá nhân 45
6.4. Yếu tố phát triển 45
7. Nhận diện tính cách và cảm xúc của người học 45
8. Giải mã tính cách – quản lý cảm xúc 47
8.1. Tính cách quyết định số phận 48
8.2. Khí chất thay đổi cuộc đời 50
8.3. Khám phá nội tâm, thấu hiểu tính cách 50
8.4. Giải mã tính cách, nắm bắt vận mệnh 51
8.5. Phương pháp để hoàn thiện tính cách 60
Bài tập chương 2 66
Chương 3: Các hành vi lệch chuẩn của người học hiện nay 69
1. Khái niệm về hành vi lệch chuẩn 70
2. Nguyên nhân hình thành các hành vi lệch chuẩn trong học sinh, sinh viên ... 70
2.1. Nguyên nhân khách quan 70
2.2. Nguyên nhân chủ quan 71
2.3. Hậu quả của các hành vi lệch chuẩn 72

3. Các yếu tố tác động đến sự lệch chuẩn của học sinh, sinh viên 74
3.1. Yếu tố cá nhân người học 74
3.2. Yếu tố gia đình 76
3.3. Yếu tố nhà trường 77
3.4. Yếu tố bạn bè và đồng trang lứa 79
3.5. Yếu tố xã hội 81
4. Các tiêu chí đánh giá về sự lệch chuẩn của người học 83
4.1. Tiêu chí đánh giá về học tập 83
4.2. Quan hệ xã hội và giao tiếp 84
4.3. Thái độ, đạo đức và nhân cách 87
4.4. Tác động của công nghệ và truyền thông 88
4.5. Các cách tiếp cận để đánh giá sự lệch chuẩn của HSSV hiện nay 90
5. Giải pháp khắc phục các hành vi lệch chuẩn trong học sinh sinh viên hiện nay 92
5.1. Giáo dục nhận thức và đạo đức 92
5.2. Tăng cường kết nối giữa nhà trường, gia đình và xã hội 94
5.3. Hỗ trợ tâm lý và tư vấn 95
5.4. Ứng dụng công nghệ và truyền thông 97
Bài tập chương 3 98
Chương 4: Giáo dục đời sống tình cảm 101
1. Các khái niệm chung về cảm xúc, tình cảm 101
2. Các quy luật của đời sống tình cảm 102
3. Vai trò của đời sống tình cảm 104
4. Mối quan hệ giữa đời sống tình cảm và nhận thức 104
5. Xây dựng tình cảm cá nhân, gia đình và xã hội 106
5.1. Xây dựng tình cảm cá nhân 106
5.2. Xây dựng tình cảm trong gia đình 106
5.3. Xây dựng tình cảm trong xã hội 107
6. Lắng nghe và thấu cảm 108
6.1. Lắng nghe 108
6.2. Thấu cảm 109
6.3. Lợi ích của lắng nghe và thấu cảm 109
6.4. Cách phát triển kỹ năng lắng nghe và thấu cảm 110

7. Phương pháp giải quyết vấn đề phát sinh trong các mối quan hệ xã hội 111
Bài tập chương 4 113
Chương 5: Xây dựng kỷ luật bản thân - ý chí trong học đường 118
1. Khái niệm và vai trò của xây dựng kỷ luật bản thân - ý chí trong học đường 118
1.1. Các khái niệm chung 118
1.2. Vai trò của xây dựng kỷ luật bản thân và ý chí trong học đường 119
2. Đặc điểm và phân loại hành động ý chí 120
2.1. Đặc điểm của hành động ý chí 120
2.2. Phân loại hành động ý chí 121
3. Xây dựng kỷ luật bản thân 122
3.1. Khái niệm xây dựng kỷ luật bản thân 122
3.2. Tầm quan trọng của kỷ luật bản thân 122
3.3. Cách xây dựng kỷ luật bản thân 123
3.4. Các công cụ hỗ trợ xây dựng kỷ luật bản thân 124
4. Rèn luyện ý chí trong học đường 124
4.1. Khái niệm rèn luyện ý chí trong học đường 124
4.2. Tầm quan trọng của việc rèn luyện ý chí trong học đường 124
4.3. Phương pháp rèn luyện ý chí trong học đường 125
4.4. Những trở ngại đối với rèn luyện ý chí trong học đường 126
5. Quá trình hình thành và giá trị của các thói quen tốt 126
5.1. Khái niệm thói quen 126
5.2. Quá trình hình thành thói quen 126
5.3. Giá trị của các thói quen tốt 127
5.4. Phương pháp xây dựng thói quen tốt 128
6. Nhận biết và phát triển năng lực bản thân 128
7. Niềm tin và thái độ tích cực trong cuộc sống 131
7.1. Tìm ý nghĩa tích cực của sự việc 132
7.2. Ra quyết định để thay đổi bản thân theo hướng tích cực 133
7.3. Tự tìm ra nguồn lực để hành động 133
7.4. Sức mạnh của trí tưởng tượng 133
7.5. Kết nối để chào đón sự tích cực 134
7.6. Thêm một chút hài hước 134

7.8. Vạch ra định hướng, thiết kế mục tiêu 135
7.9. Tự tạo động lực cho bản thân 136
7.10. Tinh thần chủ động, khắc phục trở ngại trong cuộc sống 137
Bài tập chương 5 141
Tài liệu sử dụng tham vấn tâm lý học đường và tự học có hướng dẫn 142
1. Tài liệu tham vấn học đường 142
1.1. Lời khuyên hay 142
1.2. Câu chuyện hay 146
1.3. Hình ảnh hay 146
1.4. Một số giải pháp giúp kiểm soát cảm xúc 147
1.5. Hãy hình thành thói quen vui vẻ 147
1.6. Tham khảo phân loại tính cách theo Phương pháo sử dung bộ câu hỏi trắc nghiệm tâm lý MBTI (Myers Briggs Type Indication) 150
1.7. Những tính cách không tốt trong giao thiệp xã hội 150
1.8. Nhận diện tính cách để giao tiếp tốt đẹp 152
1.9. Xây dựng các mối quan hệ xã hội tốt đẹp 156
2. Tài liệu tự học có hướng dẫn 163
2.1. Kiến thức chung về phát triển nghề nghiệp 163
2.2. Đặc điểm của các loại tính cách nghề nghiệp 180
2.3. Tham vấn lựa chọn công việc với người tính cách hướng nội 181
2.4. Tham vấn lựa chọn công việc với người tính cách hướng ngoại 182
2.5. Tham vấn cách cứu vãn nếu đã lựa chọn sai nghề nghiệp 183
2.6. Vận dụng sức mạnh của tính cách giành chiến thắng trong cạnh tranh 183
Hướng dẫn sử dụng giáo trình 184
Tài liệu tham khảo 185

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

HSSV	Học sinh sinh viên
MH	Môn học

DANH MỤC CÁC BẢNG, HÌNH VẼ

TT	Tên bảng, hình vẽ	Trang
Bảng 1.1	Sự khác biệt cơ bản giữa các thế hệ Gen X, Gen Y, Gen Z	23
Bảng 2.1	So sánh nhân cách và tính cách	40
Bảng 2.2	Giải mã 10 kiểu tính cách dẫn đến thành công	58
Bảng 2.3	Giải mã 9 loại tính cách dẫn đến thất bại	61
Hình 2.1	Mô hình các kiểu khí chất cơ bản	52
Hình 2.2	Tháp nhu cầu Maslow	52

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG

Tên môn học: Tâm lý học đường

Mã môn học: MH 22

Vị trí, tính chất của môn học:

- Vị trí: Môn học Tâm lý học đường là môn học tự chọn được bố trí giảng dạy linh hoạt trong chương trình đào tạo trình độ Trung cấp, trình độ Cao đẳng.

- Tính chất: Tâm lý học đường là môn học tự chọn, nâng cao.

Mục tiêu môn học:

- Kiến thức: Trang bị cho người học những kiến thức nền tảng về tâm lý học đường, giúp nhận diện các hành vi lệch chuẩn và xác định các biện pháp khắc phục phù hợp; đồng thời giáo dục đời sống tình cảm; xây dựng kỷ luật bản thân - Ý chí trong môi trường học đường.

- Kỹ năng: Người học có thể vận dụng kiến thức của môn học để giải quyết các vấn đề về tâm lý học đường; xây dựng được ý thức cá nhân và ý chí trong học tập; nhận thức đúng đắn về tâm lý lứa tuổi, giới tính....

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Xác định được ý chí của bản thân khi gặp khó khăn; tự tin đối mặt với khó khăn, thách thức của lứa tuổi tâm lý học đường.

Nội dung của giáo trình:

Chương 1: TỔNG QUAN VỀ TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG

Mã chương: MH 22 - 01

Giới thiệu:

Tâm lý học đường là một lĩnh vực quan trọng trong khoa học tâm lý, tập trung nghiên cứu và ứng dụng các nguyên lý tâm lý học nhằm hỗ trợ và nâng cao sự phát triển toàn diện của học sinh sinh viên (HSSV) trong môi trường giáo dục; cung cấp góc nhìn tổng quan về tâm lý học đường, các lĩnh vực nghiên cứu và ứng dụng trong thực tiễn giáo dục.

Tâm lý học đường hỗ trợ HSSV vượt qua các khó khăn về học tập và tâm lý, giúp định hướng phát triển nhân cách, kỹ năng sống và mối quan hệ xã hội, quản lý hành vi, xây dựng môi trường học tập tích cực và thúc đẩy sự phát triển toàn diện cho người học.

Tổng quan tâm lý học đường giúp tìm hiểu sâu hơn về nhu cầu tâm lý của HSSV theo từng giai đoạn phát triển, giải quyết được các vấn đề hiện tại trong môi trường học đường, góp phần xây dựng nền tảng vững chắc cho tương lai người học.

Mục tiêu:

- Nắm được các khái niệm về tâm lý học đường;

- Xác định bản chất và các yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý học đường;

- Nêu được các khái niệm và đặc điểm của tâm lý lứa tuổi, giới tính, giáo dục kỹ năng và hành vi thái độ;

- Xây dựng được các hành động ứng xử văn hóa và môi trường sống lành mạnh;

- Vận dụng được các nguyên tắc tham vấn tâm lý để giải quyết các tình huống cụ thể.

Nội dung chính:

1. Khái niệm chung

Tâm lý học đường là một lĩnh vực thuộc chuyên ngành tâm lý học, tập trung vào nghiên cứu và ứng dụng các lý thuyết và phương pháp tâm lý nhằm giải quyết các vấn đề liên quan đến quá trình học tập, phát triển cá nhân, xã hội và cảm xúc của người học trong môi trường giáo dục.

- Tâm lý học đường: tập trung vào việc hỗ trợ phát triển toàn diện cho người học từ mầm non đến đại học, bao gồm cả khía cạnh học tập, xã hội và cảm xúc.

- Tâm lý học đường nghiên cứu các phương pháp giúp người học vượt qua khó khăn trong học tập, cải thiện hiệu suất học tập và phát triển kỹ năng tự học. Điều này bao gồm việc đánh giá, xác định các yếu tố cản trở quá trình học tập (như rối loạn học tập, lo âu học đường) và đề xuất các biện pháp can thiệp.

- Tâm lý học đường giúp HSSV nhận diện, hiểu và quản lý cảm xúc của mình, phát triển khả năng giao tiếp, giải quyết xung đột và xây dựng mối quan hệ tích cực với bạn bè và người lớn.

- Các nhà tâm lý học đường cung cấp các dịch vụ can thiệp như tư vấn cá nhân, hỗ trợ khủng hoảng và phát triển các chương trình phòng ngừa nhằm giảm thiểu nguy cơ về sức khỏe tâm lý như trầm cảm, lo âu và hành vi tự hại trong HSSV.

- Tâm lý học đường thường sử dụng các công cụ và phương pháp đánh giá để xác định nhu cầu đặc biệt của HSSV, từ đó giúp đề xuất các chương trình giáo dục phù hợp như giáo dục đặc biệt hoặc hỗ trợ cá nhân hóa.

- Hành vi và kiểm soát hành vi: Tập trung vào việc xác định và điều chỉnh các hành vi không phù hợp trong lớp học hoặc trường học, đồng thời xây dựng các kế hoạch hỗ trợ HSSV phát triển hành vi tích cực và tự điều chỉnh.

- Hỗ trợ nhà giáo và phụ huynh: Tâm lý học đường không chỉ hỗ trợ HSSV mà còn cung cấp các chiến lược và công cụ cho nhà giáo và phụ huynh trong việc quản lý hành vi, phát triển kỹ năng giảng dạy và nuôi dạy con cái hiệu quả.

- Phát triển nghề nghiệp: Tâm lý học đường giúp HSSV xác định mục tiêu nghề nghiệp, phát triển các kỹ năng mềm cần thiết và chuẩn bị cho quá trình chuyển tiếp từ trường học đến môi trường làm việc.

- Phòng ngừa và can thiệp khủng hoảng: Các chương trình phòng ngừa bạo lực học đường, hỗ trợ HSSV trong các tình huống khủng hoảng cá nhân hoặc tập thể (như sự cố lớn trong cộng đồng, thiên tai) và cung cấp tư vấn sau sự cố.

Tâm lý học đường không chỉ giúp HSSV vượt qua các thách thức học tập và xã hội mà còn thúc đẩy sự phát triển toàn diện, giúp họ trở thành những cá nhân tự tin, có khả năng đối mặt và giải quyết các vấn đề trong cuộc sống.

2. Bản chất của các hiện tượng tâm lý học đường

Bản chất của hiện tượng tâm lý học đường là việc nghiên cứu và giải thích các hiện tượng tâm lý xảy ra trong môi trường giáo dục, chủ yếu liên quan đến người học, giáo viên và các mối quan hệ trong nhà trường. Bản chất của các hiện tượng tâm lý học đường liên quan đến sự phát triển và ảnh hưởng của các quá

trình tâm lý trong bối cảnh giáo dục, đồng thời tác động đến sự học tập, phát triển cá nhân và xã hội của HSSV.

Các hiện tượng này có đặc điểm chung là phản ánh sự tương tác giữa các yếu tố cá nhân, môi trường học tập và xã hội.

- Hiện tượng nhận thức

+ Nhận thức và học tập: HSSV tiếp thu và xử lý thông tin qua các quá trình nhận thức: Chú ý, ghi nhớ, tư duy và giải quyết vấn đề. Hiện tượng này có bản chất là quá trình tâm lý giúp người học hiểu bài giảng, tiếp thu kiến thức và kỹ năng mới. Sự phát triển nhận thức phụ thuộc vào độ tuổi, kinh nghiệm cá nhân và phương pháp giáo dục.

+ Khó khăn học tập: Những rối loạn như chứng khó đọc, khó viết, hoặc khó tính toán là hiện tượng tâm lý thường gặp trong môi trường giáo dục, ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học tập và thành tích của HSSV.

- Hiện tượng cảm xúc

+ Lo âu học đường: Đây là hiện tượng phổ biến, xuất hiện khi HSSV gặp áp lực từ bài vở, thi cử, hoặc các mối quan hệ xã hội trong trường học. Lo âu có thể gây cản trở cho quá trình học tập, gây ra các biểu hiện thể chất như căng thẳng, mệt mỏi và mất ngủ.

+ Tự ti và lòng tự trọng thấp: HSSV có thể phát triển lòng tự trọng thấp khi gặp thất bại trong học tập hoặc bị so sánh tiêu cực với bạn bè. Hiện tượng này ảnh hưởng đến động lực học tập và hành vi của HSSV trong lớp học.

- Hiện tượng hành vi

+ Hành vi thách thức: Các hiện tượng như vi phạm kỷ luật, hành vi chống đối hoặc gây rối trong lớp học thường xuất phát từ nhu cầu tâm lý của HSSV, như nhu cầu được chú ý hoặc phản ứng với các tình huống khó chịu.

+ Thói quen học tập: Các hành vi lặp lại liên quan đến cách thức học tập của HSSV, bao gồm cách học bài, tổ chức công việc và quản lý thời gian. Thói quen học tập tốt giúp người học đạt được hiệu quả cao trong học tập.

- Hiện tượng phát triển xã hội

+ Quan hệ bạn bè và nhóm đồng đẳng: Các mối quan hệ xã hội trong trường học có tác động sâu sắc đến quá trình phát triển tâm lý của HSSV. Người học phát triển các kỹ

năng xã hội thông qua tương tác với bạn bè, xây dựng lòng tin và hình thành bản sắc cá nhân.

+ Áp lực nhóm đồng đẳng: Hiện tượng người học cảm thấy áp lực từ bạn bè hoặc nhóm đồng trang lứa, dẫn đến việc thực hiện các hành vi hoặc quyết định có thể không phù hợp với giá trị cá nhân của họ, có thể ảnh hưởng đến hành vi và định hướng cá nhân của người học.

- Hiện tượng động lực

+ Động lực học tập: Động lực là hiện tượng tâm lý thúc đẩy hành vi học tập của HSSV, bao gồm động lực bên trong (như sự yêu thích học tập) và động lực bên ngoài (như sự khen thưởng, kỳ vọng từ gia đình và xã hội).

+ Mất động lực học tập: HSSV có thể mất động lực khi họ cảm thấy học tập không còn thú vị hoặc khi họ gặp phải thất bại liên tiếp trong quá trình học tập, dẫn đến cảm giác bất lực và chán nản.

- Hiện tượng căng thẳng

+ Căng thẳng do học tập: HSSV thường phải đối mặt với căng thẳng từ bài tập, thi cử và kỳ vọng của nhà giáo, phụ huynh. Căng thẳng có thể làm suy giảm khả năng tập trung, học tập và dẫn đến các vấn đề sức khỏe tâm thần như lo âu và trầm cảm.

+ Căng thẳng xã hội: HSSV cũng có thể gặp căng thẳng từ mối quan hệ xã hội như xung đột với bạn bè hoặc bị bắt nạt, điều này ảnh hưởng đến cảm xúc và hành vi của họ trong môi trường học đường.

- Hiện tượng phát triển đạo đức: Sự phát triển đạo đức của HSSV phản ánh quá trình hình thành giá trị cá nhân và chuẩn mực hành vi trong môi trường xã hội. Quá trình này chịu ảnh hưởng từ gia đình, nhà trường và xã hội. Những giá trị đạo đức như công bằng, trung thực và trách nhiệm được khuyến khích thông qua các hoạt động giáo dục và tương tác hàng ngày.

Nhìn chung, các hiện tượng tâm lý học đường là sự phản ánh sự phát triển phức tạp của HSSV trong các khía cạnh nhận thức, cảm xúc, xã hội, hành vi và đạo đức. Những hiện tượng này được định hình bởi sự tương tác liên tục giữa các yếu tố cá nhân và môi trường giáo dục.

3. Các yếu tố tác động đến tâm lý học đường

Rất đa dạng và phức tạp, ảnh hưởng đến sự phát triển và học tập của HSSV, định hình cách người học tương tác với môi trường xung quanh và phát triển cá nhân trong suốt quá trình học đường. Các yếu tố này có thể chia thành hai nhóm

chính: Yếu tố bên trong (liên quan đến cá nhân HSSV) và yếu tố bên ngoài (liên quan đến môi trường xã hội, giáo dục và gia đình).

3.1. Nhóm yếu tố bên trong (Yếu tố cá nhân)

- Khả năng nhận thức: Mỗi HSSV có mức độ phát triển nhận thức khác nhau, ảnh hưởng đến khả năng tiếp thu kiến thức, giải quyết vấn đề và sáng tạo. HSSV có trí thông minh cao hoặc năng lực đặc biệt thường học tập dễ dàng hơn so với những người học có khó khăn học tập.

- Tình trạng sức khỏe tâm thần: Sức khỏe tâm thần của HSSV, bao gồm lo âu, trầm cảm, hay rối loạn hành vi, có thể ảnh hưởng sâu sắc đến khả năng học tập và hòa nhập xã hội. Sự căng thẳng, mệt mỏi hay các vấn đề tâm lý khác làm giảm khả năng tập trung và hiệu suất học tập.

- Động lực học tập: Động lực bên trong (như sự yêu thích việc học) và động lực bên ngoài (như khen thưởng, kỳ vọng từ phụ huynh) đều có vai trò quan trọng trong việc định hướng và thúc đẩy HSSV nỗ lực đạt thành tích cao.

- Lòng tự trọng và sự tự tin: HSSV có lòng tự trọng cao và tự tin vào khả năng của mình thường có thái độ tích cực với việc học, dám thử thách, vượt qua khó khăn. Ngược lại, sự tự ti khiến HSSV lo sợ thất bại, dễ dàng bỏ cuộc.

3.2. Nhóm yếu tố bên ngoài

3.2.1. Yếu tố gia đình

- Phong cách nuôi dạy con cái: Các phương pháp giáo dục của cha mẹ (như kiểm soát chặt chẽ, khuyến khích độc lập, hay thờ ơ) có ảnh hưởng đến tâm lý và hành vi của HSSV. Cha mẹ có phong cách hỗ trợ, khuyến khích và định hướng đúng thường giúp HSSV tự tin và đạt thành tích cao.

- Mối quan hệ gia đình: Tình cảm gia đình, sự gắn bó, hỗ trợ từ cha mẹ, anh chị em đều ảnh hưởng lớn đến cảm xúc, tâm lý của HSSV. Mâu thuẫn gia đình, ly dị, hoặc thiếu sự quan tâm từ cha mẹ có thể gây ra các vấn đề tâm lý như lo âu và trầm cảm.

- Kỳ vọng của cha mẹ: Kỳ vọng cao từ gia đình về thành tích học tập có thể tạo động lực cho HSSV, nhưng cũng có thể gây ra áp lực quá lớn, dẫn đến lo âu, căng thẳng và giảm động lực học tập nếu không cân bằng đúng mức.

3.2.2. Yếu tố xã hội và văn hóa

- Áp lực nhóm đồng đẳng: Các mối quan hệ với bạn bè và nhóm đồng trang lứa đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển kỹ năng xã hội, hình thành bản sắc cá nhân và thái độ học tập của HSSV. Tuy nhiên, áp lực từ bạn bè có thể ảnh hưởng đến hành vi, khiến HSSV có thể bị lôi kéo vào các hoạt động tiêu cực như bạo lực, bỏ học hoặc hành vi nguy cơ khác.

- Văn hóa và giá trị xã hội: Môi trường văn hóa ảnh hưởng đến việc HSSV tiếp thu và áp dụng các giá trị đạo đức, phong cách học tập và sự định hướng nghề nghiệp. Các giá trị như tôn trọng tri thức, sự nỗ lực, hay sự sáng tạo đều tác động đến động lực và mục tiêu của HSSV trong học tập.

- Môi trường kinh tế - xã hội: Tình trạng kinh tế của gia đình và cộng đồng xung quanh có thể ảnh hưởng lớn đến cơ hội học tập của HSSV. HSSV đến từ gia đình có thu nhập thấp thường gặp khó khăn trong tiếp cận giáo dục chất lượng, hoặc phải đối mặt với các vấn đề như thiếu thốn tài nguyên học tập, làm việc thêm để hỗ trợ gia đình.

3.2.3. Yếu tố môi trường học đường

- Chất lượng giáo dục: Chất lượng nhà giáo, chương trình giảng dạy, cơ sở vật chất và các tài nguyên giáo dục đều ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học tập của HSSV. Một môi trường học đường có chất lượng tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển toàn diện của HSSV.

- Mối quan hệ với nhà giáo: Mối quan hệ tích cực giữa nhà giáo và HSSV, bao gồm sự hỗ trợ, khuyến khích và quan tâm từ nhà giáo, có thể thúc đẩy sự tự tin, động lực học tập và lòng yêu thích học tập của HSSV. Ngược lại, sự xa cách, thiếu quan tâm hay kỳ vọng quá cao từ nhà giáo có thể làm tăng cảm giác áp lực và lo âu.

- Môi trường học đường: Một môi trường học đường tích cực, an toàn và hỗ trợ sẽ giúp người học cảm thấy thoải mái và phát triển tốt. Ngược lại, các vấn đề như bạo lực học đường, bắt nạt hoặc sự căng thẳng về thành tích có thể gây ra những vấn đề tâm lý nghiêm trọng cho HSSV.

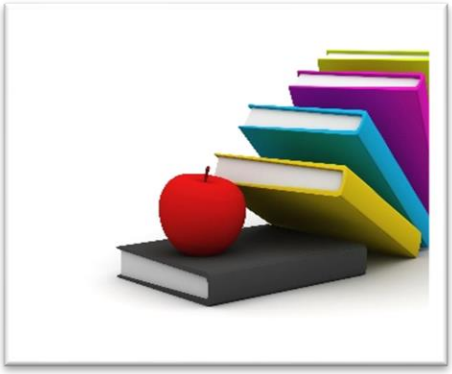
3.2.4. Yếu tố công nghệ

- Tác động của công nghệ giáo dục: Sự phát triển của công nghệ thông tin và internet mang lại nhiều cơ hội học tập mới mẻ cho HSSV, đồng thời cũng đặt ra nhiều thách thức về khả năng tiếp thu và áp dụng công nghệ trong học tập. Sử dụng công nghệ không hợp lý có thể dẫn đến mất cân bằng trong việc quản lý

thời gian, giảm chất lượng học tập và gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm lý như nghiện internet.

- Mạng xã hội: Mạng xã hội có thể là nơi để người học giao tiếp, học hỏi và chia sẻ thông tin, nhưng cũng tiềm ẩn nhiều rủi ro như bắt nạt trực tuyến, so sánh xã hội và ảnh hưởng đến lòng tự trọng của HSSV.

3.2.5. Yếu tố chính sách giáo dục



Các chính sách về giáo dục của nhà nước và địa phương, bao gồm chương trình học, hệ thống thi cử và quy định về HSSV, đều tác động lớn đến quá trình học tập và sự phát triển của HSSV. Chính sách giáo dục tiên tiến, công bằng và phù hợp sẽ tạo ra môi trường thuận lợi cho người học phát triển toàn diện.

4. Tâm lý về lứa tuổi học đường

Là một lĩnh vực nghiên cứu quan trọng trong tâm lý học phát triển, tập trung vào các đặc điểm tâm lý và hành vi của HSSV ở từng giai đoạn khác nhau trong quá trình trưởng thành và học tập. Mỗi lứa tuổi có những đặc điểm tâm lý riêng biệt, liên quan đến nhận thức, cảm xúc, hành vi và xã hội.

4.1. Xác định các mốc lứa tuổi tâm lý học đường:

4.1.1. Lứa tuổi mẫu giáo (3-5 tuổi)

- Đặc điểm nhận thức: Trẻ ở độ tuổi này chủ yếu học thông qua quan sát, bắt chước và chơi. Tư duy của trẻ còn mang tính chất trực giác và cụ thể, chưa phát triển khả năng trừu tượng hay lý luận logic.

- Đặc điểm cảm xúc: Trẻ em trong độ tuổi mẫu giáo bắt đầu nhận diện và diễn đạt cảm xúc của mình, nhưng khả năng điều chỉnh cảm xúc còn hạn chế. Các cảm xúc mạnh mẽ như vui vẻ, sợ hãi, tức giận dễ xuất hiện và thể hiện ra ngoài.

- Đặc điểm xã hội: Trẻ mẫu giáo dần học cách tương tác với bạn bè và phát triển các kỹ năng xã hội thông qua chơi nhóm. Tuy nhiên, trẻ vẫn có khuynh hướng ích kỷ và tập trung vào nhu cầu cá nhân.

- Vấn đề tâm lý thường gặp: Sự lo lắng về việc tách khỏi cha mẹ (lo âu chia ly), sợ hãi các tình huống mới hoặc người lạ.

4.1.2. Lứa tuổi tiểu học (6-11 tuổi)

- Đặc điểm nhận thức: Tư duy của trẻ bắt đầu chuyển từ trực giác sang logic và thực tế. Trẻ ở độ tuổi tiểu học phát triển khả năng tập trung lâu hơn, kỹ năng giải quyết vấn đề và tư duy phản biện bắt đầu hình thành.

- Đặc điểm cảm xúc: Trẻ học cách kiểm soát cảm xúc tốt hơn, nhận thức được cảm xúc của người khác và bắt đầu phát triển lòng tự trọng. Trẻ cũng dễ cảm thấy thất vọng nếu gặp thất bại trong học tập hoặc hoạt động xã hội.

- Đặc điểm xã hội: Ở giai đoạn này, bạn bè và nhóm đồng trang lứa trở nên quan trọng hơn. Trẻ bắt đầu học cách hợp tác, tuân thủ quy tắc và giải quyết xung đột trong nhóm. Tuy nhiên, trẻ vẫn có thể gặp khó khăn trong việc điều chỉnh hành vi theo các chuẩn mực xã hội.

- Vấn đề tâm lý thường gặp: Tự ti, lo âu về học tập, căng thẳng do áp lực từ thầy cô hoặc gia đình và các vấn đề xã hội như bị bắt nạt.

4.1.3. Lứa tuổi trung học cơ sở (12-14 tuổi)

- Đặc điểm nhận thức: Trẻ ở lứa tuổi này phát triển tư duy trừu tượng và khả năng lý luận logic phức tạp hơn, là giai đoạn trẻ bắt đầu quan tâm đến các vấn đề lý thuyết, đạo đức và triết học, khả năng giải quyết vấn đề cũng được nâng cao.

- Đặc điểm cảm xúc: Trẻ ở độ tuổi trung học cơ sở thường trải qua các thay đổi lớn về cảm xúc do sự phát triển về thể chất và hormone. Tâm trạng của trẻ thường thay đổi nhanh chóng và trẻ có thể dễ bị kích động, căng thẳng, hoặc bối rối về bản thân.

- Đặc điểm xã hội: Tình bạn và sự chấp nhận từ nhóm đồng trang lứa trở nên rất quan trọng. Trẻ bắt đầu quan tâm nhiều hơn đến việc thể hiện bản thân, xây dựng hình ảnh cá nhân và thường chịu áp lực từ bạn bè. Mâu thuẫn với cha mẹ và nhà giáo có thể tăng do trẻ muốn độc lập hơn.

- Vấn đề tâm lý thường gặp: Lo âu xã hội, khủng hoảng về bản sắc, căng thẳng từ sự thay đổi cơ thể và các vấn đề liên quan đến tình bạn hoặc tình cảm.

4.1.4. Lứa tuổi trung học phổ thông (15-18 tuổi)

- Đặc điểm nhận thức: HSSV trung học phổ thông phát triển tư duy trừu tượng hoàn thiện hơn, có khả năng xem xét nhiều góc nhìn khác nhau và suy nghĩ về tương lai. Người học thường quan tâm đến các vấn đề lớn hơn như xã hội, chính trị và triết học.

- Đặc điểm cảm xúc: Giai đoạn này thường đi kèm với các khủng hoảng về bản sắc và sự lo lắng về tương lai, khi HSSV phải đối mặt với các quyết định quan trọng về học tập, nghề nghiệp và cuộc sống. Tình cảm trở nên phức tạp hơn và mối quan hệ lãng mạn có thể trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống của HSSV.

- Đặc điểm xã hội: HSSV có xu hướng tìm kiếm sự độc lập, tự quyết định cuộc sống của mình và thường thách thức các quy tắc xã hội và gia đình. Tình bạn và các mối quan hệ xã hội phức tạp hơn, với sự xuất hiện của các nhóm bạn thân, tình yêu và đôi khi là sự chia rẽ giữa các nhóm bạn.

- Vấn đề tâm lý thường gặp: Căng thẳng từ áp lực học tập và thi cử, lo âu về tương lai, khủng hoảng bản sắc, trầm cảm và các vấn đề liên quan đến tình bạn, tình yêu hoặc gia đình.

4.1.5. Giai đoạn sau trung học (18-22 tuổi và cao hơn)

- Đặc điểm nhận thức: HSSV trong độ tuổi này phát triển khả năng lý luận phức tạp, tư duy phản biện mạnh mẽ và khả năng tự ra quyết định. Đây là giai đoạn họ bắt đầu xem xét sự nghiệp, xây dựng giá trị cá nhân và định hình quan điểm về thế giới.

- Đặc điểm cảm xúc: Người trẻ phải đối mặt với các thử thách trong việc quản lý căng thẳng, tự lực cánh sinh và đối phó với các trách nhiệm trưởng thành. Sự chuyển giao từ tuổi học đường sang cuộc sống trưởng thành có thể gây ra lo lắng, hoang mang và cảm giác cô đơn.

- Đặc điểm xã hội: Mối quan hệ với gia đình thay đổi, với sự chuyển dịch từ phụ thuộc sang sự tự lập. Mối quan hệ bạn bè và các kết nối xã hội khác, bao gồm các mối quan hệ tình cảm và xây dựng mạng lưới chuyên nghiệp, đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của họ.

- Vấn đề tâm lý thường gặp: Lo âu về nghề nghiệp, áp lực từ xã hội, các vấn đề về sức khỏe tâm thần như trầm cảm, khủng hoảng bản sắc và căng thẳng về việc thích nghi với cuộc sống trưởng thành.

Tâm lý của lứa tuổi học đường có những đặc điểm và thách thức khác nhau theo từng giai đoạn phát triển. Hiểu rõ các đặc điểm tâm lý giúp nhà giáo, cha mẹ và các nhà tâm lý học có thể đưa ra những hỗ trợ phù hợp, giúp người học vượt qua các khó khăn và phát triển toàn diện về mặt cá nhân, xã hội và học tập.

4.2. Đặc điểm trẻ vị thành niên

Trẻ vị thành niên là người chưa đến độ tuổi được pháp luật coi là đủ khả năng để sử dụng quyền, làm nghĩa vụ và chịu trách nhiệm.

Trẻ vị thành niên là giai đoạn có nhiều biến động, phát triển phức tạp hơn các giai đoạn trước. Ở giai đoạn này, trẻ vị thành niên sẽ có những thay đổi lớn về mặt tâm lý và thể chất. Trẻ có tính độc lập hơn, thích thể hiện bản thân, thích mộng mơ và có những thay đổi lớn về mặt nhận thức, trí não,...

Theo Điều 1, Luật Trẻ em 2016, số 102/2016/QH13 quy định: Trẻ em là người dưới 16 tuổi.

Tại khoản 1 Điều 20 Bộ luật Dân sự số 91/2015/QH13 có quy định: Người thành niên là người từ đủ mười tám tuổi trở lên.

Tại khoản 1 Điều 21 Bộ luật Dân sự 2015 có quy định: Người chưa thành niên là người chưa đủ mười tám tuổi.

Tuy nhiên, Nhà nước chưa có một quy định nào của pháp luật quy định về độ tuổi của tuổi vị thành niên. Theo tổ chức Y tế Thế giới (WHO) độ tuổi vị thành niên thuộc lứa tuổi 10-19 tuổi.

Như vậy, hiện nay Việt Nam không có quy định cụ thể về độ tuổi vị thành niên. Pháp luật Việt Nam chỉ quy định về người thành niên là người từ đủ 18 tuổi, người chưa thành niên là người chưa đủ 18 tuổi và trẻ em là người dưới 16 tuổi.

Năng lực hành vi của tuổi vị thành niên theo quy định:

Để xác định được năng lực hành vi của tuổi vị thành niên (từ 10 - 19 tuổi), cần xác định năng lực hành vi đối với người chưa thành niên (dưới 18 tuổi) và người thành niên (từ 18 tuổi trở lên) theo quy định của Bộ luật Dân sự hiện hành.

Năng lực hành vi đối với người chưa thành niên:

Căn cứ Điều 21 Bộ luật Dân sự 2015 quy định năng lực hành vi của người chưa thành niên như sau:

Đối với người chưa đủ 06 tuổi thì các giao dịch dân sự phải do người đại diện của người đó theo Pháp luật xác lập và thực hiện.

Đối với người từ đủ 15 tuổi đến chưa đủ 18 tuổi thì tự mình xác lập, thực hiện giao dịch dân sự; trừ trường hợp giao dịch liên quan đến bất động sản và các giao dịch dân sự khác theo quy định của luật phải được người đại diện theo Pháp luật đồng ý.

Đối với người từ đủ 6 tuổi đến chưa đủ 15 tuổi khi xác lập, thực hiện giao dịch dân sự phải được sự đồng ý của người đại diện theo Pháp luật, trừ những giao dịch dân sự phù hợp với lứa tuổi và phục vụ nhu cầu sinh hoạt hàng ngày.

Năng lực hành vi đối với người thành niên

Theo Điều 20 Bộ luật Dân sự 2015 quy định:

Người thành niên có năng lực hành vi dân sự đầy đủ, trừ trường hợp quy định tại các điều 22, 23, 24 của Bộ luật này.

Theo đó, trừ những trường hợp mất năng lực hành vi, người khó khăn trong việc làm chủ hành vi thì người thành niên có đầy đủ năng lực hành vi dân sự.

Mỗi cá nhân sẽ đều có khả năng bằng hành vi của mình xác lập, thực hiện quyền và nghĩa vụ dân sự.

Những trường hợp không có năng lực hành vi

Theo Điều 22, 23, 24 Bộ luật Dân sự 2015 đã quy định về các trường hợp không có năng lực hành vi, cụ thể như sau:

Người mất năng lực hành vi dân sự: Khi người bị mắc bệnh khiến bản thân không thể nhận thức, làm chủ hành vi của mình thì theo yêu cầu của người có quyền hoặc lợi ích liên quan, Tòa án ra quyết định người này là người mất năng lực hành vi dân sự trên cơ sở kết luận của kết quả giám định tâm thần. Đối với người này, giao dịch dân sự sẽ do người đại diện theo Pháp luật xác lập, thực hiện.

Người có khó khăn trong nhận thức, làm chủ hành vi: Người do tình trạng thể chất, tinh thần mà gây khó khăn trong việc nhận thức, làm chủ hành vi nhưng chưa đến mức mất năng lực hành vi dân sự thì theo yêu cầu của người này, người có quyền và lợi ích liên quan, Tòa án ra quyết định người này không đủ khả năng nhận thức, chỉ định người giám hộ, xác nhận quyền và nghĩa vụ của người giám hộ.

Người hạn chế năng lực hành vi dân sự: Những người nghiện ma túy hoặc các chất kích thích khác gây ra phá tán tài sản gia đình thì theo yêu cầu của người có quyền hoặc người có lợi ích liên quan, Tòa án có thể ra quyết định tuyên bố người này là người hạn chế năng lực hành vi dân sự. Trong trường hợp này, Tòa án quyết định người đại diện cho người đó theo quy định Pháp luật và phạm vi đại diện.

Khi không còn căn cứ tuyên bố một người là mất năng lực hành vi dân sự, người khó khăn trong nhận thức hành vi hoặc người bị hạn chế năng lực hành vi dân sự thì theo yêu cầu của chính người đó hoặc người có quyền và lợi ích liên quan, Tòa án sẽ ra quyết định hủy bỏ tuyên bố mất năng lực hành vi dân sự, người khó khăn trong nhận thức hành vi hoặc người bị hạn chế năng lực hành vi dân sự đối với người đó.

4.3. Đặc điểm của Gen Z

Logo Z (ảnh minh hoạ). Ảnh: Newslocker

Gen Z (Generation Z) là thế hệ trẻ được sinh ra từ khoảng năm 1996 tới 2012.

Thế hệ gen Z sinh ra và lớn lên trong thời đại bùng nổ công nghệ thông tin, chịu tác động của nhiều luồng thông tin khác nhau trên internet, mạng xã hội. Những luồng thông tin tích cực có, tiêu cực có ở mọi lĩnh vực như tình yêu, đam mê, tương lai và cả những sự so

sánh… đã phần nào ảnh hưởng đến việc hình thành tính cách cũng như nhận thức về cuộc sống của mỗi bạn trẻ.

Đặc điểm cơ bản của Gen Z:

Đam mê công nghệ, có xu hướng lạm dụng công nghệ và mạng xã hội; Có khả năng học tập và sáng tạo không ngừng; Tuy nhiên Gen Z đề cao tính cá nhân, coi trọng sự khác biệt, và thường có những bất ổn trong tâm lý và vấn đề sức khỏe tâm thần; thích thể hiện cá tính và ám ảnh về sự thành công.

Bảng 1.1. Sự khác biệt cơ bản giữa các thế hệ Gen X, Gen Y, Gen Z

Nội dung	**GEN X**	**GEN Y**	**GEN Z**
Thời gian	**1965-1980**	**1981-1996**	**1997-2012**
Thái độ với công nghệ	Dùng công nghệ như một công cụ hỗ trợ công việc.	Nhanh nhạy với công nghệ, gắn liền với mạng xã hội.	Thành thạo công nghệ từ nhỏ, thường xuyên khám phá và sử dụng nền tảng mới.
	Ít phụ thuộc vào mạng xã hội. Chủ yếu dùng mạng xã hội để cập nhật thông tin.	Sử dụng mạng xã hội để kết nối và xây dựng thương hiệu cá nhân.	Dùng mạng xã hội như không gian sống chính, gắn liền với hình ảnh cá nhân và công việc.
Giá trị trong công việc	Mục tiêu làm việc: Ổn định, phát triển sự nghiệp dài hạn.	Mục tiêu làm việc: Kết hợp sự nghiệp và đam mê cá nhân.	Mục tiêu làm việc: Tìm kiếm công việc linh hoạt, tự do.
	Phong cách làm việc: Độc lập, ít ưa làm việc nhóm.	Phong cách làm việc: Coi trọng hợp tác và sáng tạo.	Phong cách làm việc: Ưa thích công việc linh hoạt, tự chủ.
	Ưu tiên: Thu nhập, sự ổn định.	Ưu tiên: Ý nghĩa công việc và cơ hội phát triển cá nhân.	Ưu tiên: Sự tự do và cân bằng giữa công việc – cuộc sống.
Thái độ tiêu dùng	Thực tế, tiết kiệm.	Chi tiêu dựa trên trải nghiệm và sở thích.	Ưu tiên giá trị bền vững, tiêu dùng thông minh.

Nội dung	GEN X	GEN Y	GEN Z
Thời gian	**1965-1980**	**1981-1996**	**1997-2012**
	Trung thành với thương hiệu uy tín.	Thích thương hiệu sáng tạo, gần gũi.	Thích thương hiệu đề cao giá trị xã hội, môi trường.
Tính cách và giá trị sống	Thực tế, thận trọng, độc lập.	Sáng tạo, cởi mở, hướng tới cộng đồng.	Năng động, linh hoạt, coi trọng cá nhân.
	Coi trọng sự ổn định, truyền thống.	Tìm kiếm sự cân bằng và trải nghiệm.	Đề cao tính cá nhân, thích ứng với thay đổi nhanh.
	Quan tâm đến gia đình, ít tham gia xã hội.	Quan tâm đến các vấn đề xã hội lớn như bình đẳng và môi trường.	Rất nhạy bén với các vấn đề toàn cầu như biến đổi khí hậu và bất bình đẳng.

Trong đó, Gen X: Tự chủ, thực tế, coi trọng sự ổn định; Gen Y: Sáng tạo, cởi mở, tập trung vào trải nghiệm và sự cân bằng; Gen Z: Linh hoạt, nhạy bén, sống gắn liền với công nghệ và đề cao giá trị cá nhân.

5. Tâm lý về sức khỏe giới tính

Tâm lý về sức khỏe giới tính là một lĩnh vực quan trọng trong tâm lý học phát triển và tâm lý học sức khỏe, liên quan đến sự nhận thức, hiểu biết và quản lý các khía cạnh liên quan đến giới tính và sức khỏe sinh sản. Sự phát triển của tâm lý giới tính thường bắt đầu từ thời thơ ấu, trải qua giai đoạn vị thành niên và kéo dài suốt đời.

5.1. Nhận thức và hiểu biết về giới tính

- Nhận thức về giới tính: Ngay từ thời thơ ấu, trẻ em bắt đầu nhận thức được sự khác biệt giữa giới tính nam và nữ, cũng như các vai trò giới trong xã hội. Trẻ em thường tìm hiểu về giới tính thông qua quan sát môi trường xung quanh, bao gồm gia đình, bạn bè và các phương tiện truyền thông.

- Xác định giới tính: Ở tuổi vị thành niên, thanh thiếu niên bắt đầu xác định giới tính của mình một cách rõ ràng hơn, bao gồm cả khía cạnh giới tính sinh học và bản sắc giới tính. Một số thanh thiếu niên có thể trải qua khủng hoảng bản sắc

giới tính nếu họ cảm thấy không thoải mái với giới tính sinh học của mình hoặc có sự bất đồng giữa bản sắc giới tính và giới tính sinh học.

- Giáo dục giới tính: Việc giáo dục về giới tính có vai trò rất quan trọng trong việc cung cấp cho trẻ em và thanh thiếu niên những kiến thức cần thiết để hiểu về cơ thể, sức khỏe sinh sản và các vấn đề liên quan đến tình dục an toàn. Thiếu giáo dục giới tính có thể dẫn đến nhận thức sai lệch và các hành vi nguy cơ về sức khỏe tình dục.

5.2. Sự phát triển tình dục ở tuổi vị thành niên

- Sự phát triển thể chất: Tuổi vị thành niên là giai đoạn cơ thể trải qua những thay đổi sinh lý lớn như dậy thì, phát triển các đặc điểm sinh dục thứ cấp (như sự phát triển của ngực ở nữ và lông mặt ở nam) và sự xuất hiện của nhu cầu tình dục. Các thay đổi này có thể gây ra những lo lắng về hình ảnh cơ thể và cảm xúc bối rối về sự phát triển giới tính.

- Phát triển cảm xúc tình dục: Tuổi vị thành niên là thời điểm thanh thiếu niên bắt đầu trải nghiệm những cảm xúc tình dục mạnh mẽ. Sự phát triển cảm xúc này đi kèm với những thách thức về cách quản lý ham muốn tình dục, tìm hiểu các mối quan hệ tình cảm và sự gần gũi với người khác.

- Nhận diện tình dục: Một trong những khía cạnh quan trọng của tâm lý giới tính là quá trình nhận diện tình dục, tức là nhận thức về xu hướng tình dục của bản thân (dị tính, đồng tính, song tính, hoặc các xu hướng khác). Quá trình này có thể đi kèm với cảm giác lo lắng, bối rối hoặc sợ hãi, đặc biệt khi thanh thiếu niên phải đối mặt với sự kỳ thị xã hội hoặc áp lực từ bạn bè và gia đình.

5.3. Hành vi tình dục và trách nhiệm

- Quan hệ tình dục an toàn: Sự hiểu biết về quan hệ tình dục an toàn là yếu tố quan trọng trong việc duy trì sức khỏe sinh sản và ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STDs) cũng như mang thai ngoài ý muốn. Tâm lý liên quan đến việc thực hiện quan hệ tình dục an toàn bao gồm ý thức về trách nhiệm, khả năng đàm phán và đưa ra quyết định an toàn.

- Trách nhiệm về sức khỏe tình dục: Thanh thiếu niên và người lớn cần phát triển khả năng chịu trách nhiệm về sức khỏe tình dục của mình, bao gồm việc kiểm tra sức khỏe định kỳ, sử dụng các biện pháp tránh thai và bảo vệ sức khỏe sinh sản. Trách nhiệm này đòi hỏi khả năng nhận thức, kiến thức đầy đủ và sự chủ động trong việc chăm sóc bản thân.

5.4. Khủng hoảng và xung đột về giới tính

- Khủng hoảng bản sắc giới tính: Một số người trải qua khủng hoảng bản sắc giới tính khi cảm thấy không thoải mái với giới tính sinh học của mình. Điều

này có thể xảy ra ở tuổi vị thành niên hoặc sau đó. Người có bản sắc giới tính khác với giới tính sinh học (người chuyển giới) thường phải đối mặt với các vấn đề tâm lý phức tạp, bao gồm lo âu, trầm cảm và các thách thức xã hội như sự kỳ thị, phân biệt đối xử.

- Xung đột về tình dục và giới tính: Một số thanh thiếu niên và người trưởng thành có thể phải đối mặt với xung đột giữa giá trị cá nhân, niềm tin văn hóa hoặc tôn giáo và hành vi tình dục của họ. Xung đột này có thể gây ra sự căng thẳng tâm lý, cảm giác tội lỗi hoặc lo âu.

5.5. Sức khỏe sinh sản và tâm lý giới tính

- Mang thai và làm cha mẹ ở tuổi vị thành niên: Mang thai ngoài ý muốn, đặc biệt là ở tuổi vị thành niên, có thể gây ra khủng hoảng tâm lý lớn, bao gồm lo lắng về tương lai, áp lực xã hội và sự thiếu tự tin về khả năng làm cha mẹ. Các vấn đề tâm lý này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của thanh thiếu niên.

- Vô sinh và các vấn đề sinh sản: Các vấn đề về vô sinh hoặc khó khăn trong sinh sản cũng có thể gây ra tác động tâm lý mạnh mẽ ở người lớn, dẫn đến cảm giác thất vọng, căng thẳng và đôi khi là trầm cảm. Các cặp vợ chồng đối mặt với vấn đề này cần sự hỗ trợ về mặt tâm lý để vượt qua các thách thức cảm xúc và tìm giải pháp phù hợp.

5.6. Ảnh hưởng của xã hội và văn hóa đến sức khỏe giới tính

- Kỳ thị và phân biệt đối xử: Những người có xu hướng tình dục hoặc bản sắc giới tính khác biệt có thể phải đối mặt với sự kỳ thị và phân biệt đối xử trong xã hội. Sự kỳ thị này không chỉ gây tổn hại về mặt tâm lý mà còn ảnh hưởng đến việc tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe giới tính.

- Tác động của phương tiện truyền thông: Phương tiện truyền thông, đặc biệt là mạng xã hội và truyền thông đại chúng, có thể ảnh hưởng đến nhận thức và hành vi tình dục của thanh thiếu niên. Các hình ảnh và thông điệp không phù hợp về giới tính và tình dục có thể gây ra nhận thức sai lệch hoặc tạo ra những kỳ vọng không thực tế về mối quan hệ tình cảm và tình dục.

5.7. Giáo dục và hỗ trợ tâm lý về sức khỏe giới tính

- Giáo dục giới tính: Việc cung cấp giáo dục giới tính toàn diện là cần thiết để giúp thanh thiếu niên hiểu rõ hơn về giới tính, tình dục và sức khỏe sinh sản. Giáo dục này không chỉ tập trung vào các kiến thức về sinh lý mà còn liên quan đến kỹ năng đàm phán, tôn trọng đối phương và hiểu biết về các quyền liên quan đến sức khỏe tình dục.

- Hỗ trợ tâm lý: Các chuyên gia tâm lý đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ các cá nhân đang trải qua các khó khăn về bản sắc giới tính, xung đột tình dục, hoặc các vấn đề về sức khỏe sinh sản. Tư vấn tâm lý và hỗ trợ chuyên môn giúp họ phát triển một thái độ lành mạnh và tích cực đối với sức khỏe giới tính.

Tâm lý về sức khỏe giới tính là một phần quan trọng của quá trình phát triển tâm lý và xã hội của mỗi cá nhân. Việc hiểu rõ tâm lý giới tính và những yếu tố ảnh hưởng đến nó giúp mỗi người có thể duy trì một thái độ lành mạnh về sức khỏe giới tính, đồng thời giải quyết các vấn đề và xung đột liên quan một cách hiệu quả và tích cực. Giáo dục và hỗ trợ tâm lý là chìa khóa để giúp mọi người có một cuộc sống tình dục lành mạnh, an toàn và hạnh phúc.

6. Tâm lý về giáo dục kỹ năng và hành vi của thái độ

Là một khía cạnh quan trọng trong tâm lý học giáo dục, tập trung vào việc phát triển các kỹ năng và định hình thái độ tích cực của HSSV, từ đó ảnh hưởng đến hành vi và kết quả học tập của họ. Quá trình này đòi hỏi sự kết hợp giữa giáo dục kỹ năng mềm, kỹ năng sống và sự giáo dục về giá trị, đạo đức để người học phát triển toàn diện về mặt cá nhân và xã hội.

6.1. Khái niệm về kỹ năng, hành vi và thái độ

- Kỹ năng: Là những khả năng cụ thể mà một người có thể học hỏi và phát triển để thực hiện các nhiệm vụ hoặc công việc một cách hiệu quả. Trong giáo dục, các kỹ năng thường được chia thành hai nhóm chính:

+ Kỹ năng cứng: Các kỹ năng kỹ thuật hoặc kiến thức chuyên môn cụ thể như toán học, đọc, viết, hoặc kỹ năng sử dụng công nghệ.

+ Kỹ năng mềm: Các kỹ năng liên quan đến giao tiếp, hợp tác, quản lý thời gian, giải quyết vấn đề và lãnh đạo.

- Hành vi: Hành vi là những phản ứng hoặc hành động mà một người thể hiện trong các tình huống cụ thể. Hành vi có thể được ảnh hưởng bởi các yếu tố như môi trường, nhận thức và cảm xúc. Trong giáo dục, việc điều chỉnh hành vi của người học thông qua kỷ luật và hỗ trợ tích cực là cần thiết để tạo ra môi trường học tập hiệu quả.

- Thái độ: Thái độ là cảm xúc, niềm tin và cách suy nghĩ của một cá nhân đối với một đối tượng, con người hoặc tình huống nào đó. Thái độ có thể ảnh hưởng đến hành vi và quyết định của cá nhân trong học tập và cuộc sống. Thái độ tích cực thường liên quan đến sự chủ động, tự tin và sự cam kết trong học tập, trong khi thái độ tiêu cực có thể dẫn đến các vấn đề về kỷ luật và hiệu suất học tập thấp.

6.2. Mối quan hệ giữa kỹ năng, hành vi và thái độ

- Tương tác giữa kỹ năng và hành vi: Hành vi của HSSV thường phản ánh mức độ thành thạo kỹ năng của họ. Nếu một HSSV có kỹ năng tổ chức và quản lý thời gian tốt, hành vi của họ thường thể hiện ở việc hoàn thành bài tập đúng hạn và chuẩn bị tốt cho các bài kiểm tra. Ngược lại, thiếu kỹ năng có thể dẫn đến hành vi tiêu cực như lười biếng, thiếu tập trung hoặc trốn tránh trách nhiệm.

- Thái độ ảnh hưởng đến hành vi và kỹ năng: Thái độ của HSSV cũng có thể ảnh hưởng đến cả hành vi và sự phát triển kỹ năng. HSSV có thái độ tích cực thường có khuynh hướng học hỏi nhanh hơn, dễ dàng chấp nhận thử thách và có hành vi tích cực trong lớp học. Thái độ tiêu cực, như sự thiếu động lực, có thể dẫn đến hành vi thiếu hợp tác và hạn chế sự phát triển kỹ năng.

- Giáo dục kỹ năng để thay đổi thái độ và hành vi: Giáo dục có thể giúp thay đổi thái độ và hành vi thông qua việc trang bị kỹ năng cho HSSV. Người học được dạy kỹ năng quản lý xung đột sẽ có thái độ tích cực hơn trong việc giải quyết mâu thuẫn và thể hiện hành vi hòa nhã hơn trong các tình huống căng thẳng.

6.3. Giáo dục kỹ năng mềm và kỹ năng sống

- Kỹ năng giao tiếp: HSSV cần được giáo dục về cách giao tiếp hiệu quả, bao gồm cách lắng nghe, thể hiện quan điểm một cách lịch sự và giải quyết xung đột bằng ngôn ngữ tích cực. Giao tiếp tốt giúp xây dựng mối quan hệ tốt đẹp trong trường học và cộng đồng.

- Kỹ năng hợp tác: Kỹ năng làm việc nhóm và hợp tác với người khác là cần thiết trong nhiều tình huống học tập và cuộc sống. Giáo dục kỹ năng hợp tác giúp người học biết cách chia sẻ trách nhiệm, tôn trọng ý kiến của người khác và làm việc hiệu quả trong nhóm.

- Kỹ năng giải quyết vấn đề: Kỹ năng này giúp HSSV có khả năng phân tích các tình huống phức tạp, tìm ra giải pháp hiệu quả và đưa ra quyết định đúng đắn. Giáo dục kỹ năng này giúp người học phát triển sự sáng tạo và tư duy phản biện.

- Kỹ năng quản lý cảm xúc: Quản lý cảm xúc giúp HSSV nhận thức và kiểm soát các cảm xúc của mình, đặc biệt là trong các tình huống căng thẳng hoặc mâu thuẫn. Điều này giúp người học giữ được thái độ bình tĩnh, tích cực và không để cảm xúc chi phối hành vi.

Kỹ năng sống: Là những kỹ năng cần thiết để đối phó và xử lý hiệu quả các thách thức hàng ngày trong cuộc sống. Một số kỹ năng sống quan trọng: Kỹ năng tự chăm sóc bản thân (sức khỏe thể chất và tinh thần); Kỹ năng đối phó với căng thẳng và quản lý cảm xúc; Kỹ năng thích nghi với môi trường sống thay đổi; Kỹ

năng xây dựng mối quan hệ lành mạnh; Kỹ năng tài chính cá nhân (quản lý chi tiêu, tiết kiệm)....

6.4. Hành vi của thái độ trong môi trường giáo dục

- Hành vi tích cực trong học tập: Hành vi tích cực bao gồm sự tham gia tích cực vào các hoạt động học tập, làm việc chăm chỉ, tôn trọng thầy cô và bạn bè và tuân thủ các quy tắc của trường học. HSSV có hành vi tích cực thường có thành tích học tập tốt hơn và được nhà giáo và bạn bè đánh giá cao.

- Hành vi tiêu cực và cách xử lý: Hành vi tiêu cực như lười học, gây gổ, không tuân thủ kỷ luật có thể ảnh hưởng đến môi trường học tập chung. Các biện pháp giáo dục như kỷ luật tích cực, tư vấn tâm lý và giáo dục về giá trị đạo đức có thể giúp điều chỉnh và cải thiện hành vi của HSSV.

6.5. Phát triển thái độ tích cực qua giáo dục

- Thái độ tự tin và chủ động: Giáo dục khuyến khích HSSV phát triển thái độ tự tin và chủ động trong học tập, tin tưởng vào khả năng của mình và không ngại đối mặt với khó khăn. Điều này có thể được thực hiện thông qua việc tạo ra các cơ hội để người học thể hiện bản thân, tham gia vào các hoạt động ngoại khóa và nhận được sự hỗ trợ từ nhà giáo.

- Thái độ trách nhiệm: HSSV cần được giáo dục về trách nhiệm cá nhân và xã hội. Điều này bao gồm việc thực hiện các nhiệm vụ học tập một cách nghiêm túc, tham gia vào các hoạt động cộng đồng và hiểu rằng hành động của mình có ảnh hưởng đến người khác.

- Thái độ tôn trọng và đồng cảm: Giáo dục về thái độ tôn trọng và đồng cảm giúp người học hiểu và chấp nhận sự khác biệt của người khác, xây dựng mối quan hệ hòa thuận và biết cách giải quyết mâu thuẫn một cách ôn hòa.

6.6. Vai trò của nhà giáo và môi trường giáo dục

- Vai trò của nhà giáo: Nhà giáo có vai trò quan trọng trong việc định hình thái độ và hành vi của HSSV; Nhà giáo là hình mẫu tích cực, cung cấp phản hồi mang tính xây dựng và tạo ra môi trường học tập tích cực, giúp người học phát triển các kỹ năng cần thiết và thay đổi thái độ theo hướng tích cực.

- Môi trường giáo dục: Môi trường giáo dục tích cực, an toàn và hỗ trợ là điều kiện cần thiết để phát triển kỹ năng và thái độ tích cực ở HSSV, bao gồm các mối quan hệ tốt đẹp giữa người học và nhà giáo, sự hỗ trợ từ cộng đồng và các chương trình giáo dục toàn diện về kỹ năng sống và giá trị đạo đức.

Giáo dục kỹ năng và hành vi của thái độ là một quá trình phức tạp nhưng vô cùng quan trọng trong việc phát triển cá nhân và xã hội của HSSV. Sự kết hợp

giữa giáo dục kỹ năng mềm, giáo dục giá trị và sự hỗ trợ từ môi trường giáo dục sẽ giúp người học không chỉ thành công trong học tập mà còn phát triển toàn diện về mặt tâm lý, xã hội và đạo đức.

7. Xây dựng hành động ứng xử văn hóa và môi trường sống lành mạnh

Là một nhiệm vụ quan trọng giúp cải thiện chất lượng cuộc sống, phát triển cộng đồng bền vững và nâng cao ý thức về trách nhiệm xã hội. Việc này không chỉ tạo ra môi trường sống thân thiện và an toàn mà còn góp phần xây dựng những giá trị văn hóa tích cực trong cộng đồng.

7.1. Tạo lập hành vi ứng xử văn hóa trong cộng đồng

- Tôn trọng và hiểu biết lẫn nhau: Một trong những nền tảng quan trọng của ứng xử văn hóa là tôn trọng sự đa dạng và khác biệt giữa các cá nhân. Điều này bao gồm việc chấp nhận và tôn trọng sự khác biệt về quan điểm, phong tục, truyền thống và văn hóa. Khuyến khích thái độ lắng nghe và học hỏi từ người khác.

- Giao tiếp văn minh: Khuyến khích giao tiếp lịch sự, tôn trọng và tránh các ngôn ngữ xúc phạm hoặc hành vi gây tổn thương đến người khác. Xây dựng các quy tắc giao tiếp trong cộng đồng, ví dụ như quy tắc không nói to nơi công cộng, không xả rác bừa bãi, hay tôn trọng không gian cá nhân của người khác.

- Phát triển tinh thần đoàn kết: Xây dựng tinh thần đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong cộng đồng thông qua các hoạt động tập thể như tình nguyện, giúp đỡ người yếu thế, hoặc tham gia vào các hoạt động văn hóa, thể thao. Điều này không chỉ giúp cải thiện mối quan hệ giữa các thành viên trong cộng đồng mà còn tạo ra môi trường sống ấm cúng và gắn kết.

- Giáo dục về ứng xử văn hóa: Tổ chức các buổi hội thảo, lớp học hoặc các hoạt động truyền thông về ứng xử văn hóa và đạo đức trong cộng đồng, trường học hoặc nơi làm việc. Giáo dục là một công cụ mạnh mẽ để nâng cao ý thức của mọi người về việc giữ gìn và phát triển văn hóa ứng xử lành mạnh.

7.2. Xây dựng môi trường sống lành mạnh

- Bảo vệ môi trường: Tăng cường các hành động bảo vệ môi trường, như hạn chế sử dụng nhựa, tiết kiệm nước và điện, phân loại rác thải, trồng cây xanh và tham gia vào các hoạt động bảo vệ thiên nhiên. Cộng đồng có thể tổ chức các chiến dịch làm sạch môi trường, giáo dục ý thức bảo vệ môi trường trong cư dân, đặc biệt là trẻ em.

- Tạo không gian xanh: Xây dựng và duy trì các công viên, vườn hoa, khu vui chơi xanh sạch, an toàn để tạo không gian sống trong lành cho cư dân. Không

gian xanh không chỉ giúp cải thiện chất lượng không khí mà còn tạo ra địa điểm để mọi người thư giãn, gặp gỡ và rèn luyện thể thao.

- Xây dựng hạ tầng giao thông thân thiện: Phát triển hạ tầng giao thông bền vững như làn đường dành cho xe đạp, hệ thống giao thông công cộng hiện đại và khuyến khích việc đi bộ. Điều này giúp giảm lượng khí thải, cải thiện chất lượng không khí và nâng cao sức khỏe cộng đồng.

- An toàn thực phẩm và sức khỏe cộng đồng: Thúc đẩy việc tiêu thụ thực phẩm sạch, an toàn và khuyến khích các thói quen sống lành mạnh như ăn uống cân bằng, vận động thể chất thường xuyên và kiểm tra sức khỏe định kỳ. Tạo điều kiện cho người dân tiếp cận với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng.

7.3. Thực hiện hành động ứng xử và sống lành mạnh

- Xây dựng thói quen hàng ngày: Khuyến khích mỗi cá nhân phát triển những thói quen tích cực như dọn dẹp, giữ gìn vệ sinh nơi công cộng, không xả rác bừa bãi, tuân thủ các quy định của cộng đồng về vệ sinh, môi trường và trật tự xã hội.

- Tham gia các hoạt động cộng đồng: Khuyến khích các thành viên trong cộng đồng tham gia vào các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ người khó khăn và các hoạt động văn hóa, thể thao để gắn kết cộng đồng và nâng cao sức khỏe.

- Chia sẻ và truyền cảm hứng: Tạo cơ hội để người dân chia sẻ các ý tưởng và câu chuyện về lối sống lành mạnh và cách ứng xử văn hóa. Cộng đồng có thể tạo ra các kênh thông tin (trang mạng, báo, tạp chí) để tuyên truyền và nhân rộng các mô hình sống đẹp và hành xử văn minh.

- Sự hỗ trợ từ chính quyền và tổ chức xã hội: Chính quyền và các tổ chức xã hội cần đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ phát triển các chính sách và chương trình thúc đẩy lối sống lành mạnh và hành vi ứng xử văn hóa (bao gồm việc tạo điều kiện về hạ tầng, tổ chức các sự kiện cộng đồng và hỗ trợ giáo dục).

7.4. Khuyến khích ý thức trách nhiệm xã hội

- Nâng cao ý thức về cộng đồng: Khuyến khích mỗi người dân trong cộng đồng hiểu rằng hành động của họ ảnh hưởng đến môi trường sống chung, từ việc giữ gìn vệ sinh đến việc duy trì các giá trị văn hóa. Sự tự giác và ý thức cộng đồng sẽ tạo nên một môi trường sống lành mạnh, bền vững.

- Phát huy giá trị đạo đức: Đề cao những giá trị đạo đức như lòng nhân ái, sự công bằng và tính trách nhiệm trong mỗi cá nhân. Các giá trị này nên được

đưa vào giáo dục gia đình và nhà trường để hình thành nền tảng đạo đức vững chắc từ sớm cho HSSV.

Xây dựng hành động ứng xử văn hóa và môi trường sống lành mạnh đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa cá nhân, cộng đồng, các tổ chức xã hội và chính quyền. Những nỗ lực này không chỉ giúp cải thiện chất lượng cuộc sống mà còn phát triển một cộng đồng bền vững, văn minh và có trách nhiệm.

8. Tham vấn tâm lý học đường

8.1. Mục tiêu của tham vấn học đường

- Giúp HSSV kịp thời giải tỏa và khắc phục các vấn đề tâm lý; có thể nhìn toàn diện về bản thân và nâng cao các kỹ năng cần thiết;

- Hỗ trợ Nhà trường có hướng giáo dục phù hợp;

- Xây dựng được mối liên kết bền chặt giữa HSSV và nhà giáo;

- Hạn chế các vấn đề ảnh hưởng đến quá trình phát triển nhân cách người học.

8.2. Tham vấn học đường

Các hình thức tham vấn học đường:

- Tham vấn cá nhân: Là quá trình tham vấn giữa HSSV và chuyên gia tham vấn, tập trung vào các vấn đề cá nhân mà HSSV gặp phải. Tham vấn cá nhân giúp HSSV có không gian riêng để chia sẻ và giải quyết các vấn đề riêng tư một cách hiệu quả.

- Tham vấn nhóm: Tham vấn nhóm được tổ chức cho một nhóm HSSV có các vấn đề tâm lý hoặc hành vi tương tự. Đây là cơ hội để các HSSV giao lưu, chia sẻ và học hỏi từ nhau trong một môi trường an toàn.

- Tham vấn gián tiếp: Bao gồm các hoạt động tham vấn qua việc cung cấp tài liệu, tổ chức các buổi hội thảo, hoặc cung cấp các chương trình đào tạo nhằm giúp HSSV nâng cao nhận thức và kỹ năng.

Quy trình tham vấn học đường:

Bước 1: Tiếp cận và xây dựng mối quan hệ: Đầu tiên, chuyên gia tham vấn sẽ thiết lập một mối quan hệ tin cậy với HSSV. Mối quan hệ này giúp HSSV cảm thấy thoải mái khi chia sẻ các vấn đề cá nhân.

Bước 2: Đánh giá vấn đề: Chuyên gia tham vấn sẽ lắng nghe và thảo luận để hiểu rõ vấn đề của HSSV, từ đó đưa ra những đánh giá cần thiết về tình trạng tâm lý và hành vi của HSSV.

Bước 3: Lập kế hoạch và thực hiện can thiệp: Dựa trên kết quả đánh giá, chuyên gia sẽ cùng HSSV xây dựng kế hoạch tham vấn cụ thể, bao gồm các hoạt động can thiệp và hướng dẫn cụ thể để giải quyết vấn đề.

Bước 4: Đánh giá kết quả: Sau một thời gian tham vấn, chuyên gia và HSSV sẽ cùng nhau đánh giá kết quả đạt được. Nếu cần thiết, có thể điều chỉnh phương pháp tham vấn để tiếp tục hỗ trợ HSSV.

Những vấn đề thường gặp trong tham vấn học đường:

- Khó khăn trong việc xây dựng mối quan hệ: Một số HSSV có thể cảm thấy không thoải mái khi chia sẻ các vấn đề cá nhân với chuyên gia tham vấn, đặc biệt là trong những trường hợp có vấn đề nhạy cảm.

- Thiếu sự hợp tác của phụ huynh: Trong một số trường hợp, phụ huynh có thể không nhận thức được tầm quan trọng của tham vấn học đường hoặc không hỗ trợ đầy đủ trong quá trình tham vấn của con cái.

- Giới hạn thời gian và tài nguyên: Nhà trường có thể gặp khó khăn trong việc cung cấp đủ nguồn lực cho tham vấn học đường, bao gồm cả số lượng chuyên gia tham vấn và thời gian dành cho các buổi tham vấn.

BÀI TẬP CHƯƠNG 1

Câu hỏi

Trình bày đặc điểm của thế hệ gen Z. Thế hệ gen Z cần làm gì để xây dựng hành động ứng xử văn hóa và môi trường sống lành mạnh?

2. Sự khác biệt giữa các thế hệ gen X, gen Y và gen Z phản ánh sự thay đổi của xã hội, công nghệ, văn hóa và giá trị sống qua từng thời kỳ. Hãy nêu sự khác biệt chính của các hế hệ gen X, gen Y, gen Z.

Bài thực hành 1.1

Hãy viết xuống tất cả những điều bạn đang trăn trở, khiến bạn có cảm xúc tiêu cực ở thời điểm hiện tại và tự hỏi: Liệu có phải do vì mình chưa biết một điều gì đó, nên mới có những cảm xúc này?

Điều 1: Về gia đình

Điều trăn trở:.....

.....

.....

Tại sao?:.....

.....

.....

Điều 2: Về học tập

Điều trăn trở:.....

.....

.....

Tại sao?:.....

.....

.....

Điều 3: Về ước mơ

Điều trăn trở:.....

.....

.....

Tại sao?:.....

.....

.....

Ví dụ: Khi người học giải quyết được câu hỏi tại sao cho những vấn đề mình đang gặp phải thì sẽ đi tìm kiếm thêm nhiều nguồn kiến thức khác nhau để có lời giải và vấn đề đó sẽ dần trở nên tốt đẹp hơn?

Để minh chứng cho điều này thì người học hãy cho phép mình được hồi tưởng về quá khứ khi bản thân còn ngồi trên ghế nhà trường. Đã bao giờ bạn làm một bài tập mà thấy nó khó quá, làm đi làm lại vẫn không ra kết quả. Điều đó khiến bản thân khó chịu, chán nãn và nghĩ mình sẽ chẳng thế nào giải nổi. Nhưng sau khi được nhà giáo, bạn bè chia sẽ kiến thức, bạn nắm được phương pháp cụ thể tường bước một, thì đã nhanh chóng ra kết quả

Bài thực hành 1.2

Xây dựng mục tiêu và các giải pháp học tập là một phần quan trọng trong quá trình học tập HSSV, giúp HSSV phát triển toàn diện về học tập, kỹ năng và nhân cách. Hãy xây dựng mục tiêu và các giải pháp của em trong 3 năm tới.

Bài thực hành 1.3

Xây dựng kế hoạch học tập là kỹ năng cần thiết của HSSV. Em hãy xây dựng thời gian biểu hằng ngày của bản thân.

Chương 2: NHẬN DIỆN CÁC TÍNH CÁCH VÀ CẢM XÚC CỦA NGƯỜI HỌC

Mã chương: MH 22 - 02

Giới thiệu:

Trong quá trình giảng dạy và học tập, việc nhận diện các tính cách và cảm xúc của HSSV đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả giáo dục. Mỗi người học mang trong mình những đặc điểm cá nhân, tính cách và trạng thái cảm xúc riêng biệt, tạo nên những phong cách học tập và phản ứng khác nhau đối với môi trường giáo dục.

Tính cách của người học có thể được chia thành nhiều loại, từ hướng nội đến hướng ngoại, từ cẩn thận đến sáng tạo, hoặc từ lý trí đến cảm tính. Những người học hướng nội thường thích làm việc độc lập, tư duy sâu sắc và ít tham gia vào các hoạt động nhóm. Ngược lại, những người hướng ngoại lại thường tích cực tham gia, giao tiếp mạnh mẽ và học tốt hơn qua tương tác với người khác.

Cảm xúc cũng đóng vai trò quyết định trong việc học tập. Cảm giác tự tin, hứng thú hay tò mò có thể thúc đẩy người học khám phá và tiếp thu kiến thức. Ngược lại, lo lắng, căng thẳng hay mất động lực có thể làm giảm hiệu quả học tập. Một số HSSV có thể bị áp lực từ kỳ vọng của gia đình, bạn bè hoặc chính bản thân, dẫn đến sự mất cân bằng cảm xúc. Vì vậy, việc tạo ra môi trường học tập tích cực, khuyến khích và không áp lực là điều cần thiết để giúp người học đạt kết quả tốt nhất.

Nhận diện tính cách và cảm xúc của người học không chỉ là chìa khóa để hiểu sâu hơn về người học mà còn là cơ sở để xây dựng một môi trường giáo dục hiệu quả, đáp ứng được nhu cầu và mong muốn cá nhân của mỗi.

Mục tiêu:

- Nêu được các khái niệm về nhân cách, tính cách và cảm xúc;
- Xác định được các đặc điểm cơ bản, các yếu tố cấu thành của nhân cách;
- Trình bày được sự hình thành và phát triển nhân cách;
- Xác định được tầm quan trọng của giáo dục tính cách con người;
- Nhận diện các tính cách và cảm xúc để phát triển bản thân, cải thiện mối quan hệ, đạt được thành công trong học tập và nhiều lĩnh vực trong tương lai.

Nội dung chính:

1. Khái niệm về nhân cách

Nhân cách là một khái niệm trong tâm lý học dùng để chỉ tổng hợp các đặc điểm, hành vi, thái độ, tư tưởng và cảm xúc của một cá nhân. Nó phản ánh cách một người suy nghĩ, cảm nhận và hành động trong nhiều tình huống khác nhau. Nhân cách không chỉ được hình thành bởi yếu tố di truyền mà còn bị ảnh hưởng bởi môi trường sống, giáo dục và các trải nghiệm cá nhân.

Bảng 2.1. So sánh nhân cách và tính cách

Tiêu chí	Nhân cách	Tính cách
Phạm vi	Rộng hơn, bao gồm cả giá trị, thái độ, động cơ, tính cách, v.v.	Hẹp hơn, chỉ bao gồm đặc điểm hành vi, cảm xúc
Hình thành	Kết hợp giữa bẩm sinh, xã hội hóa và kinh nghiệm sống	Chủ yếu bẩm sinh, chịu ảnh hưởng ít từ môi trường
Biểu hiện	Toàn diện, thể hiện qua hành vi, suy nghĩ, và giá trị sống	Tập trung vào các hành vi cụ thể
Ổn định	Ổn định trong dài hạn nhưng có thể thay đổi theo thời gian	Thay đổi ít, nhưng không cố định hoàn toàn

2. Các đặc điểm cơ bản của nhân cách:

- Tính ổn định: Nhân cách của một người thường có tính ổn định qua thời gian, điều này có nghĩa là cách thức họ cảm nhận, suy nghĩ và hành động thường không thay đổi một cách đáng kể trong suốt cuộc đời. Tuy nhiên, nhân cách vẫn có thể phát triển và thay đổi dần theo sự trưởng thành và các trải nghiệm sống.

- Tính nhất quán: Một cá nhân thường hành xử nhất quán trong nhiều tình huống khác nhau. Ví dụ: Nếu một người có tính cách hướng ngoại, họ có xu hướng hướng ngoại trong hầu hết các tình huống xã hội mà họ gặp phải.

- Tính hệ thống, cấu trúc: Nhân cách không phải là sự kết hợp ngẫu nhiên của các đặc điểm mà là một hệ thống có tổ chức và cấu trúc. Các yếu tố của nhân cách (như khí chất, năng lực, xu hướng hành vi, niềm tin, giá trị, thái độ,...) được sắp xếp và liên kết chặ chẽ với nhau để tạo ra sự hài hòa trong cách suy nghĩ và hành động của cá nhân.

- Tính xã hội: Nhân cách được hình thành và phát triển trong môi trường xã hội thông qua các mối quan hệ như gia đình, bạn bè, giáo dục, lao động và văn hóa.

- Tính cá biệt (độc đáo): Mỗi người có nhân cách riêng biệt và độc đáo, không ai hoàn toàn giống ai về mặt nhân cách. Đây là lý do vì sao mỗi người có

cách suy nghĩ, hành động và phản ứng khác nhau trong các tình huống tương tự. Nhân cách của mỗi người được hình thành bởi sự kết hợp của nhiều yếu tố khác nhau, tạo nên một sự độc đáo riêng cho từng cá nhân.

- Tính năng động: Nhân cách không phải là một thực thể cố định mà có khả năng thay đổi theo thời gian và trải nghiệm sống. Những sự kiện quan trọng trong cuộc đời, như hôn nhân, mất mát, hay thành công trong sự nghiệp có thể ảnh hưởng đến nhân cách của một người, làm thay đổi cách họ nhìn nhận thế giới và hành động.

- Tính định hướng giá trị là xu hướng ổn định trong nhân cách giúp cá nhân lựa chọn mục tiêu sống, định hướng hành động, thái độ và cách ứng xử phù hợp với hệ giá trị đã hình thành.

Nhân cách là kết quả của sự tương tác giữa các yếu tố bên trong (như di truyền, cấu trúc não bộ, nhu cầu và cảm xúc) và các yếu tố bên ngoài (như môi trường, văn hóa, giáo dục và xã hội). Những yếu tố này ảnh hưởng lẫn nhau và cùng nhau tạo thành nhân cách của một người.

Nhân cách là một tổng hợp phức tạp các yếu tố tạo nên cá nhân. Nó phản ánh sự ổn định, nhất quán và sự phát triển của mỗi cá nhân qua thời gian và qua các trải nghiệm trong cuộc sống. Nhân cách không chỉ ảnh hưởng đến hành vi mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc định hình cách mà một người tương tác với thế giới và những người xung quanh.

3. Sự hình thành và phát triển tính cách của con người

Tính cách là một tập hợp các đặc điểm hành vi hoặc cảm xúc nhất quán của một cá nhân, thường được coi là một phần của nhân cách.

Sự hình thành và phát triển tính cách của con người là một quá trình phức tạp, chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác nhau, bao gồm di truyền, môi trường, giáo dục và các trải nghiệm sống.

- Yếu tố di truyền

+ Di truyền học: Tính cách có thể được ảnh hưởng bởi gen di truyền. Nhiều nghiên cứu cho thấy các yếu tố di truyền có thể đóng vai trò quan trọng trong việc xác định các đặc điểm tính cách nhất định. Ví dụ, một số đặc điểm như tính cách hướng ngoại hay hướng nội có thể có xu hướng di truyền trong gia đình.

+ Yếu tố sinh học: Các yếu tố sinh học như cấu trúc não, hormone, hệ thống thần kinh ảnh hưởng đến cách một cá nhân thể hiện tính cách. Sự tương tác giữa di truyền và sinh học có thể quyết định phản ứng cảm xúc, hành vi của mỗi người.

- Môi trường sống

+ Gia đình: Gia đình là môi trường đầu tiên và có ảnh hưởng sâu sắc nhất đến sự hình thành tính cách của trẻ em. Cách mà cha mẹ giáo dục, nuôi dưỡng và tương tác với con cái có thể định hình các giá trị, niềm tin và hành vi của chúng. Ví dụ, những đứa trẻ lớn lên trong môi trường yêu thương và khuyến khích có xu hướng phát triển tính cách tự tin và cởi mở.

+ Trường học: Trường học không chỉ là nơi học tập mà còn là nơi học cách tương tác với bạn bè và thầy cô. Những trải nghiệm tích cực hay tiêu cực tại trường học có thể ảnh hưởng lớn đến cách mà trẻ phát triển tính cách, bao gồm sự tự tin, khả năng giao tiếp và khả năng hợp tác.

+ Xã hội và văn hóa: Văn hóa và xã hội mà một người lớn lên cũng có ảnh hưởng lớn đến tính cách. Các giá trị văn hóa, truyền thống và kỳ vọng xã hội có thể định hình cách mà một người nhìn nhận bản thân và thế giới xung quanh.

- Giáo dục và trải nghiệm

+ Giáo dục chính thức: Hệ thống giáo dục cung cấp cho cá nhân kiến thức và kỹ năng cần thiết để phát triển. Giáo dục không chỉ ảnh hưởng đến khả năng học tập mà còn hình thành thái độ và giá trị của cá nhân. Một nền giáo dục tốt có thể giúp xây dựng tính cách tích cực, như tính kỷ luật, sự kiên nhẫn và khả năng giải quyết vấn đề.

+ Trải nghiệm cá nhân: Các trải nghiệm trong cuộc sống, từ thành công đến thất bại, đều có thể tác động đến sự phát triển tính cách. Những trải nghiệm khó khăn có thể giúp cá nhân phát triển tính kiên nhẫn và sức mạnh nội tâm, trong khi những trải nghiệm tích cực có thể thúc đẩy sự tự tin và lòng tự trọng.

- Tương tác xã hội

+ Bạn bè: Mối quan hệ bạn bè trong thời thơ ấu và tuổi teen đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành tính cách. Bạn bè có thể ảnh hưởng đến cách mà một người hành xử, quyết định và cảm nhận. Tình bạn tích cực có thể giúp củng cố tính cách tốt đẹp, trong khi các mối quan hệ tiêu cực có thể dẫn đến hành vi xấu.

+ Nhóm xã hội: Tham gia vào các nhóm xã hội như câu lạc bộ, tổ chức tình nguyện hay các hoạt động thể thao cũng có thể ảnh hưởng đến tính cách. Những hoạt động này giúp cá nhân học hỏi kỹ năng xã hội, xây dựng sự tự tin và phát triển các giá trị nhân văn.

- Quá trình tự nhận thức

+ Tự phản chiếu: Quá trình tự nhận thức giúp cá nhân đánh giá và hiểu rõ về bản thân, từ đó có thể phát triển và thay đổi tính cách. Việc nhận thức về cảm

xúc, hành vi và những tác động của chúng đến người khác giúp cá nhân điều chỉnh và cải thiện bản thân.

+ Đặt mục tiêu và tự phát triển: Khả năng đặt ra mục tiêu và cam kết thực hiện chúng là một phần quan trọng trong quá trình phát triển tính cách. Những người có tính cách mạnh mẽ thường đặt ra mục tiêu cho bản thân và cố gắng đạt được chúng, từ đó củng cố sự tự tin và khả năng kiên trì.

- Sự thay đổi tính cách

+ Thay đổi theo thời gian: Tính cách không phải là một yếu tố cố định mà có thể thay đổi theo thời gian. Các sự kiện trong cuộc sống, chẳng hạn như kết hôn, sinh con, thay đổi nghề nghiệp hay gặp phải các tình huống khủng hoảng có thể ảnh hưởng đến tính cách.

+ Học hỏi và phát triển: Qua quá trình học hỏi và trải nghiệm, cá nhân có thể phát triển các phẩm chất mới và cải thiện các đặc điểm tính cách của mình. Điều này đặc biệt quan trọng trong việc đối mặt với những thách thức và thay đổi trong cuộc sống.

Sự hình thành và phát triển tính cách của con người là một quá trình đa chiều, bị ảnh hưởng bởi các yếu tố di truyền, môi trường sống, giáo dục và các trải nghiệm cá nhân. Tính cách không chỉ ảnh hưởng đến hành vi mà còn quyết định cách mà mỗi cá nhân tương tác với thế giới xung quanh. Việc hiểu rõ quá trình này giúp chúng ta có thể phát triển và hoàn thiện bản thân tích cực.

4. Tầm quan trọng của giáo dục tính cách con người

Giáo dục tính cách con người là một yếu tố thiết yếu trong quá trình phát triển cá nhân, ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh của cuộc sống, từ mối quan hệ xã hội đến sự nghiệp và sức khỏe tâm lý.

- Hình thành nhân cách tích cực

+ Phát triển phẩm chất: Giáo dục tính cách giúp cá nhân hình thành và phát triển những phẩm chất tích cực như lòng tự trọng, sự tự tin, tính kỷ luật, sự kiên nhẫn và khả năng giao tiếp.

+ Định hình giá trị: Giáo dục tính cách giúp cá nhân xác định các giá trị và nguyên tắc sống, từ đó định hình hành vi và cách ứng xử trong các tình huống khác nhau.

- Cải thiện mối quan hệ xã hội

+ Kỹ năng giao tiếp: Giáo dục tính cách giúp phát triển kỹ năng giao tiếp hiệu quả, từ đó cải thiện mối quan hệ với bạn bè, gia đình và đồng nghiệp.

+ Xây dựng lòng khoan dung và tôn trọng: Khi được giáo dục về tính cách, cá nhân học cách tôn trọng sự khác biệt, từ đó xây dựng mối quan hệ hòa hợp và bền vững với mọi người.

- Khả năng thích ứng với môi trường

+ Sự linh hoạt và kiên nhẫn: Giáo dục tính cách giúp cá nhân phát triển khả năng thích ứng với những thay đổi và thử thách trong cuộc sống. Những người có tính cách mạnh mẽ thường có khả năng đối phó với stress, khó khăn tốt hơn.

+ Khả năng giải quyết xung đột: Giáo dục về tính cách cung cấp các công cụ cần thiết để xử lý xung đột một cách hiệu quả, giúp cá nhân học cách tìm kiếm giải pháp thay vì tạo ra căng thẳng trong mối quan hệ.

- Thúc đẩy thành công trong học tập và sự nghiệp

+ Tính kỷ luật và trách nhiệm: Một cá nhân có tính cách tốt sẽ có khả năng tự quản lý thời gian, hoàn thành công việc và đạt được mục tiêu cá nhân. Điều này giúp nâng cao thành tích học tập và sự nghiệp.

+ Động lực và quyết tâm: Giáo dục tính cách giúp cá nhân phát triển động lực nội tại và quyết tâm vượt qua khó khăn, từ đó đạt được thành công trong các lĩnh vực khác nhau.

- Sức khỏe tâm lý

+ Giảm căng thẳng và lo âu: Người có tính cách tích cực thường có khả năng quản lý cảm xúc tốt hơn, từ đó giảm bớt căng thẳng và lo âu trong cuộc sống.

+ Tăng cường lòng tự trọng: Giáo dục tính cách giúp cá nhân xây dựng lòng tự trọng và niềm tin vào bản thân, điều này đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tâm lý.

- Phát triển phẩm chất lãnh đạo

+ Kỹ năng lãnh đạo: Giáo dục tính cách giúp phát triển các kỹ năng lãnh đạo cần thiết, bao gồm khả năng lắng nghe, quản lý đội nhóm và tạo động lực cho người khác.

+ Tầm nhìn và định hướng: Những người có tính cách mạnh mẽ thường có khả năng định hình tầm nhìn và hướng dẫn người khác theo đuổi mục tiêu chung.

- Xây dựng trách nhiệm xã hội

+ Ý thức cộng đồng: Giáo dục tính cách giúp cá nhân hiểu rõ trách nhiệm của mình đối với cộng đồng, từ đó thúc đẩy hành động ý nghĩa và tích cực trong xã hội.

+ Tính nhân văn: Giáo dục về tính cách giúp phát triển lòng nhân ái, tạo ra những con người có trách nhiệm với bản thân và xã hội.

- Tạo điều kiện cho sự phát triển bền vững: Giáo dục tính cách giúp tạo ra những công dân có trách nhiệm, có khả năng đưa ra quyết định thông minh và bền vững trong các lĩnh vực như môi trường, kinh tế và xã hội.

Giáo dục tính cách con người không chỉ đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành nhân cách tích cực mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe tâm lý, thành công trong học tập và sự nghiệp, cũng như khả năng hòa nhập xã hội. Việc đầu tư vào giáo dục tính cách sẽ mang lại lợi ích lớn không chỉ cho cá nhân mà còn cho cộng đồng và xã hội.

5. Nguồn gốc của cảm xúc

Là một phần thiết yếu trong trải nghiệm con người, ảnh hưởng đến hành vi, quyết định và cách chúng ta tương tác với thế giới xung quanh. Nguồn gốc của cảm xúc có thể được hiểu từ nhiều góc độ khác nhau, bao gồm cả sinh học, tâm lý học và xã hội học.

- Yếu tố sinh học

+ Di truyền: Các nghiên cứu cho thấy rằng một số cảm xúc có thể có nguồn gốc di truyền. Những người có cùng gen di truyền có thể có xu hướng thể hiện những cảm xúc tương tự nhau.

+ Hệ thần kinh: Cảm xúc thường liên quan đến hoạt động của hệ thần kinh, đặc biệt là hệ thống limbic, một phần của não bộ chịu trách nhiệm cho cảm xúc và trí nhớ. Hệ thống limbic bao gồm các cấu trúc như amygdala (đảm nhiệm cảm xúc sợ hãi và vui vẻ), hippocampus (liên quan đến trí nhớ) và hypothalamus (quản lý các phản ứng cơ thể đối với cảm xúc).

+ Hormone: Các hormone như adrenaline, cortisol và oxytocin cũng đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh cảm xúc. Ví dụ: Adrenaline có thể tăng cường cảm giác sợ hãi hoặc hưng phấn, trong khi oxytocin có thể gắn kết và tạo ra cảm giác thân thiện.

- Yếu tố tâm lý

+ Trải nghiệm cá nhân: Cảm xúc thường bắt nguồn từ các trải nghiệm cá nhân và kỷ niệm. Những sự kiện trong quá khứ có thể tạo ra phản ứng cảm xúc trong những tình huống tương tự trong tương lai.

+ Tư duy và nhận thức: Cảm xúc có thể bị ảnh hưởng bởi cách mà một người nhận thức và đánh giá các tình huống. Hai người có thể trải nghiệm cùng một tình huống nhưng có cảm xúc khác nhau tùy thuộc vào cách họ nhìn nhận.

+ Cảm xúc mơ hồ: Cảm xúc đôi khi có thể xuất phát từ sự không chắc chắn hoặc mơ hồ về những gì đang diễn ra trong cuộc sống. Những tình huống không rõ ràng có thể dẫn đến sự bối rối và cảm xúc khó xác định.

- Yếu tố xã hội

+ Văn hóa: Các yếu tố văn hóa ảnh hưởng lớn đến cách mà cảm xúc được diễn đạt và hiểu. Mỗi nền văn hóa có những quy chuẩn và cách thức thể hiện cảm xúc khác nhau. Ví dụ: Trong một số nền văn hóa, cảm xúc mạnh mẽ như giận dữ có thể được chấp nhận hơn so với những nền văn hóa khác, nơi mà sự kiềm chế cảm xúc được coi trọng.

+ Mối quan hệ xã hội: Các mối quan hệ với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành cảm xúc. Hỗ trợ xã hội có thể làm tăng cảm giác hạnh phúc, trong khi sự cô đơn có thể dẫn đến cảm giác buồn chán và trầm cảm.

+ Tương tác xã hội: Các tương tác hàng ngày và phản ứng của người khác cũng có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của cá nhân. Cảm xúc có thể được "lây lan" thông qua sự giao tiếp phi ngôn ngữ như cử chỉ, ánh mắt và giọng điệu.

- Yếu tố môi trường

+ Tình huống cụ thể: Cảm xúc có thể phát sinh từ các tình huống cụ thể môi trường xung quanh. Chẳng hạn, một cảnh quan đẹp có thể tạo ra cảm giác vui vẻ, trong khi một tình huống căng thẳng có thể dẫn đến lo âu hoặc sợ hãi.

+ Thời tiết: Một số nghiên cứu cho thấy rằng thời tiết có thể ảnh hưởng đến cảm xúc. Thời tiết nắng đẹp thường khiến mọi người cảm thấy vui vẻ và lạc quan hơn, trong khi thời tiết xấu có thể làm tăng cảm giác buồn bã hoặc lo âu.

- Yếu tố tồn tại

+ Bản năng sinh tồn: Cảm xúc có nguồn gốc từ nhu cầu sinh tồn của con người. Các cảm xúc như sợ hãi giúp con người phản ứng nhanh chóng trong các tình huống nguy hiểm, trong khi cảm giác yêu thương và kết nối xã hội thúc đẩy sự gắn kết trong các nhóm.

+ Động lực: Cảm xúc cũng liên quan đến động lực của con người. Cảm giác hài lòng có thể thúc đẩy hành động tích cực, trong khi cảm giác thất vọng có thể dẫn đến thay đổi hành vi để đạt được mục tiêu mong muốn.

Cảm xúc có nguồn gốc từ một sự kết hợp phức tạp của các yếu tố sinh học, tâm lý, xã hội và môi trường. Hiểu rõ về nguồn gốc và cơ chế hình thành cảm xúc giúp chúng ta quản lý cảm xúc tốt hơn, cải thiện sức khỏe tâm lý và xây dựng mối quan hệ xã hội tích cực. Cảm xúc không chỉ là phản ứng tạm thời mà còn là một phần quan trọng của trải nghiệm con người, ảnh hưởng đến hành vi và quyết định trong cuộc sống hàng ngày.

6. Các yếu tố cấu thành nên cảm xúc

Cảm xúc là những phản ứng phức tạp của con người đối với các tình huống, sự kiện và trải nghiệm. Chúng được hình thành từ nhiều yếu tố khác nhau.

6.1. Yếu tố sinh lý và tâm lý

- Hệ thần kinh: Hoạt động của hệ thần kinh, đặc biệt là hệ thống limbic (bao gồm amygdala, hippocampus và hypothalamus), đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh cảm xúc. Khi một sự kiện xảy ra, não bộ sẽ xử lý thông tin và kích hoạt các phản ứng cảm xúc.

- Hormone: Hormone như adrenaline, cortisol và oxytocin có ảnh hưởng lớn đến cảm xúc. Ví dụ, adrenaline có thể gia tăng cảm giác sợ hãi hoặc hưng phấn, trong khi oxytocin tạo ra cảm giác gần gũi và gắn kết.

- Tư duy và nhận thức: Cách mà cá nhân nhận thức và đánh giá một tình huống có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của họ. Một sự kiện có thể được nhìn nhận theo nhiều cách khác nhau, dẫn đến những phản ứng cảm xúc khác nhau.

- Trải nghiệm quá khứ: Những trải nghiệm trong quá khứ có thể định hình cách mà một người phản ứng với các tình huống hiện tại. Ví dụ, nếu ai đó từng trải qua một trải nghiệm đau thương, họ có thể cảm thấy lo lắng hơn khi đối mặt với tình huống tương tự trong tương lai.

6.2. Yếu tố môi trường và xã hội

- Tình huống cụ thể: Các tình huống xung quanh, chẳng hạn như sự kiện hoặc hoàn cảnh sống, có thể tạo ra các phản ứng cảm xúc cụ thể. Ví dụ, một buổi lễ tốt nghiệp có thể mang lại cảm giác vui vẻ và tự hào.

- Thời tiết: Thời tiết cũng có thể ảnh hưởng đến cảm xúc. Những ngày nắng đẹp thường khiến mọi người cảm thấy vui vẻ hơn, trong khi thời tiết xấu có thể dẫn đến cảm giác buồn chán hoặc u uất.

- Mối quan hệ và tương tác xã hội: Cảm xúc thường được ảnh hưởng bởi mối quan hệ với người khác. Sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè có thể tạo ra cảm giác hạnh phúc, trong khi sự cô đơn có thể dẫn đến cảm giác buồn bã.

- Văn hóa: Văn hóa và xã hội mà một người sống cũng ảnh hưởng đến cách mà cảm xúc được biểu đạt và hiểu. Mỗi nền văn hóa có quy chuẩn riêng về cách thể hiện cảm xúc, từ đó định hình phản ứng cảm xúc của cá nhân.

6.3. Yếu tố cá nhân

- Tính cách: Các đặc điểm tính cách cá nhân cũng ảnh hưởng đến cảm xúc. Những người hướng ngoại thường có xu hướng thể hiện cảm xúc tích cực hơn, trong khi những người hướng nội có thể cảm thấy khó khăn hơn trong việc bày tỏ cảm xúc.

- Nhận thức bản thân: Khả năng tự nhận thức và hiểu rõ về cảm xúc của bản thân cũng đóng vai trò quan trọng. Người có khả năng tự phản ánh cao có thể nhận diện và quản lý cảm xúc tốt hơn.

6.4. Yếu tố phát triển

- Giai đoạn phát triển: Cảm xúc có thể thay đổi theo độ tuổi và giai đoạn phát triển của một cá nhân. Trẻ em có thể trải nghiệm và thể hiện cảm xúc khác với người lớn do sự phát triển về nhận thức và xã hội.

- Học hỏi và trải nghiệm: Cảm xúc cũng có thể được hình thành và phát triển thông qua quá trình học hỏi từ các trải nghiệm trong cuộc sống. Những trải nghiệm tích cực và tiêu cực có thể định hình cách mà một người cảm nhận và phản ứng trong tương lai.

Cảm xúc là sản phẩm của sự tương tác giữa các yếu tố sinh lý, tâm lý, xã hội, môi trường, cá nhân và phát triển. Hiểu rõ về các yếu tố này giúp chúng ta có cái nhìn sâu sắc hơn về cách mà cảm xúc hình thành, từ đó quản lý và điều chỉnh cảm xúc hiệu quả hơn trong cuộc sống hàng ngày.

7. Nhận diện tính cách và cảm xúc của người học

Là một yếu tố quan trọng trong giáo dục, giúp nhà giáo và phụ huynh hiểu rõ hơn về người học của mình. Việc này không chỉ giúp tạo ra môi trường học tập tích cực mà còn hỗ trợ sự phát triển cá nhân và xã hội của HSSV.

- Quan sát hành vi

+ Thái độ trong lớp học: Theo dõi cách người học tham gia vào các hoạt động học tập, giao tiếp với bạn bè và nhà giáo. Người học có thể biểu hiện sự tự tin, tích cực hoặc lo lắng, e ngại qua hành vi và ngôn ngữ cơ thể.

+ Phản ứng với các tình huống: Quan sát cách người học phản ứng khi gặp khó khăn hoặc khi nhận được phản hồi. Điều này giúp hiểu rõ hơn về tính cách và cách quản lý cảm xúc của họ.

- Phỏng vấn và trò chuyện

+ Thảo luận trực tiếp: Tổ chức các cuộc trò chuyện hoặc phỏng vấn với người học để tìm hiểu về cảm xúc, sở thích và quan điểm của họ. Điều này giúp xây dựng mối quan hệ tin cậy và khuyến khích Người học mở lòng hơn.

+ Khảo sát: Sử dụng các bảng hỏi, khảo sát để thu thập thông tin về cảm xúc và tính cách của HSSV. Các câu hỏi có thể liên quan đến sự thích nghi trong học tập, mối quan hệ với bạn bè và cảm xúc hàng ngày.

- Sử dụng công cụ đánh giá

+ Công cụ kiểm tra tính cách: Là các công cụ được thiết kế để đo lường và phân tích các đặc điểm, phẩm chất và xu hướng hành vi của một cá nhân như: MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) hoặc Big Five Personality Test.... Những công cụ này cung cấp thông tin về các đặc điểm tính cách như sự hướng ngoại, tính mở, tính kỷ luật và sự đồng cảm. Kết quả kiểm tra có thể giúp cá nhân nhận diện điểm mạnh, điểm yếu của bản thân mà còn có thể hỗ trợ định hướng trong việc phát triển kỹ năng, chọn ngành nghề phù hợp và cải thiện mối quan hệ xã hội.

+ Bảng tự đánh giá cảm xúc: Người học có thể sử dụng bảng tự đánh giá để ghi lại cảm xúc của mình trong các tình huống khác nhau, giúp họ nhận diện cảm xúc và giúp nhà giáo hiểu rõ hơn về tâm trạng của HSSV.

- Theo dõi sự tiến bộ và thay đổi

+ Nhật ký học tập: Khuyến khích người học ghi lại cảm xúc và suy nghĩ của mình trong quá trình học. Điều này giúp họ tự nhận thức và đánh giá cảm xúc của bản thân, đồng thời cũng cung cấp thông tin cho nhà giáo về tình hình tâm lý của HSSV.

+ Phân tích kết quả học tập: Theo dõi kết quả học tập và sự thay đổi trong thái độ học tập có thể nhận diện mối liên hệ giữa cảm xúc, thành tích học tập.

- Tổ chức hoạt động nhóm

+ Chơi trò chơi và hoạt động nhóm: Các hoạt động nhóm có thể giúp người học thể hiện tính cách và cảm xúc của mình. Người học có thể bộc lộ khả năng lãnh đạo, sự hợp tác hoặc sự phản kháng trong các tình huống khác nhau.

+ Thảo luận nhóm: Khuyến khích người học chia sẻ cảm xúc và suy nghĩ trong các buổi thảo luận nhóm, giúp họ nhận diện cảm xúc của chính mình và của người khác.

- Phân tích ngôn ngữ và biểu hiện

+ Ngôn ngữ cơ thể: Quan sát cử chỉ, ánh mắt và nét mặt của người học để hiểu cảm xúc của họ. Ngôn ngữ cơ thể thường phản ánh cảm xúc mạnh mẽ hơn lời nói.

+ Cách diễn đạt: Lắng nghe cách người học diễn đạt suy nghĩ và cảm xúc của mình qua lời nói, bài viết hoặc các tác phẩm nghệ thuật. Điều này giúp nhận diện tính cách và cảm xúc của họ một cách sâu sắc hơn.

Nhận diện tính cách và cảm xúc của người học là một quá trình cần sự kiên nhẫn và tinh tế. Việc hiểu rõ về tính cách và cảm xúc của người học giúp nhà giáo và phụ huynh tạo ra môi trường học tập phù hợp, hỗ trợ sự phát triển toàn diện của HSSV. Thông qua việc quan sát, trò chuyện, sử dụng công cụ đánh giá, theo dõi sự tiến bộ, chúng ta có thể nắm bắt được những gì người học cần để phát triển tốt nhất.

8. Giải mã tính cách - quản lý cảm xúc

Tính cách là một trong những yếu tố quan trọng nhất của một con người. Người ta có thể đánh giá tính cách của người khác thông qua lời nói, hành động, đôi khi là suy nghĩ. Tính cách bẩm sinh vừa có yếu tố di truyền, vừa do quá trình nuôi dưỡng, bị ảnh hưởng từ môi trường xung quanh mà hình thành.

Tính cách con người được hiểu là tính chất, đặc điểm nội tâm của mỗi con người, ảnh hưởng trực tiếp tới suy nghĩ, hành động và lời nói của họ. Trong một người có thể chứa các tính cách của con người khác nhau và nhiều người có thể có cùng một tính cách chung. Các tính cách của con người phổ biến gồm: tính cầu toàn, tính cách tình cảm, tính tham vọng, tính mạnh mẽ, tính ôn hòa, tính lý trí,…Tính cách của mỗi người phụ thuộc vào nhiều yếu tố.

Cũng chính vì tính cách là yếu tố quan trọng nhất để nói lên bạn là ai, nên đến bây giờ cuộc tranh cãi tính cách được hình thành từ yếu tố tính cách bẩm sinh hay do quá trình nuôi dưỡng và môi trường sống xung quanh vẫn không ngừng diễn ra.

Những tính cách tốt của con người bao gồm: Biết nhận sai, tính cách ôn hòa nho nhã, tính cách nhẫn nại, tính thấu hiểu mọi người xung quanh và thấu hiểu chính mình, tính cách buông bỏ những giá trị kéo lê con người trên con đường phát triển, tính biết ơn,...

Tính cách con người, dù đó là tính cách di truyền vốn không tự nhiên sinh ra mà được hình thành trong suốt cuộc đời mỗi người. Nó dựa vào nhiều yếu tố, trong đó yếu tố bẩm sinh đóng vai trò là tiền đề. Tuy nhiên, để có thể hiểu rõ tính cách, từ đó xây dựng định hướng giáo dục và chế độ phát triển tâm lý toàn diện là điều không hề dễ dàng.

Giải mã gen là chìa khóa giúp mở ra bí mật về tính cách bẩm sinh của mỗi người. Quan niệm cha mẹ sinh con, trời sinh tính nay đã trở thành quan niệm cũ. Theo quan điểm khoa học hiện đại, gen di truyền là yếu tố nền tảng góp phần vào việc hình thành tính cách và giải mã gen chính là giải pháp để xác định điều này từ rất sớm.

8.1. Tính cách quyết định số phận

Tính cách là đặc điểm cá nhân của mỗi người khi đối diện với hiện thực cuộc sống, được biểu hiện thông qua thái độ mang tính ổn định về thói quen hành, thành thực hay giả dối, dũng cảm hay hèn nhát, chăm chỉ hay lười biếng, quyết đoán hay do dự...đều được coi là đặc trưng tính cách. Tính cách của con người quyết định họ ở tầng lớp nào, chất lượng cuộc sống ra sao, sự nghiệt thành công hay không, từ đó quyết định số phận.

"Cá tính" hay "tính cách": Tính cách là đặc tính hoàn chỉnh riêng biệt của một cá nhân, được hình thành dần dần trong môi trường xã hội; giữa người với người có sự khác biệt, biểu hiện qua thiên hướng, tính ổn định và bản chất, từ đó phân ra tốt xấu.

Các đặc trưng điển hình của tính cách: Đặc trưng thái độ, đặc trưng lý trí, đặc trưng cảm xúc và đặc trưng ý chí.

Ngoài ra, đặc trưng tính cách không phải một thể bất biến mà sẽ thường xuyên bộc lộ nhiều khía cạnh khác nhau tùy từng môi trường, hoàn cảnh.

Yếu tố cấu thành tính cách: Gồm 18 yếu tố

Tính cách cởi mở: Miêu tả một người chịu khó giao thiệp với mọi người, chú trọng sự phát triển hài hòa.

Tính hoàn mỹ: Miêu tả cấp độ theo đuổi sự hoàn hảo, bám sát kế hoạch và chú trọng mục tiêu.

Tính chăm chỉ: Miêu tả cấp độ nghiên cứu và hoàn thành đối với sự vật, sự việc.

Tính nhận thức: Miêu tả sự chú trọng tích lũy kiến thức bao gồm cả năng lực và trí thông minh.

Tính thành tích: Miêu tả cấp đọ chú trọng thành tựu.

Tính năng lượng: Miêu tả cấp độ mong muốn chi phối và ảnh hưởng tới người khác.

Tính lãng mạn: Miêu tả cấp độ lãng mạn.

Tính trao tặng: Có sẵn sàng trao đi hay không, bao gồm lòng nhân ái, hiếu thảo, chính nghĩa...

Tính sôi nổi: Miêu tả cấp độ vui vẻ, hưng phấn và sôi nổi của tính cách.

Tính hình thể: Miêu tả tình trạng của đặc điểm thể chất và cấp độ chú trọng sự hưởng thụ.

Tính hoài nghi: Miêu tả về xu hướng khám phá động cơ của người khác.

Tính hòa hợp: Miêu tả cấp độ hòa bình, hiền hòa và yên tĩnh.

Tính truyền thống: Miêu tả cấp độ duy trì các quan điểm truyền thống.

Tính tự do: Miêu tả cấp độ chú trọng sự tự do.

Tính trí tuệ: Miêu tả năng lực sáng tạo và trí thông minh.

Tính tưởng tượng: Chú trọng tưởng tượng, cấp độ theo đuổi sự hoàn hảo.

Tính đa diện: Miêu tả tính phức tạp của tính cách.

Tính đa biến: Miêu tả cấp độ nhạy bén.

Hiện nay, khoa học vẫn chưa thể làm rõ loại gen nào ảnh hưởng trực tiếp đến tính cách con người mà chỉ mới có những kiến thức sơ lược về nó. Tuy nhiên MAOA (Monoamine Oxidase A - có chức năng điều hòa chất dẫn truyền thần kinh và liên quan đến hành vi và cảm xúc), cũng chính là gen bạo lực, gen này mang tính hành vi công kích của con người, ngoài ra còn có gen 5-HTT (serotonin transporter gene) liên quan đến cảm nhận vui vẻ. Yếu tố di truyền với 40-60 %.

Tính cách của con cái có thể giống với tính cách của bố mẹ hoặc thành viên khác trong gia đình, cũng có thể không giống bất cứ ai. Ví dụ: Bố mẹ đều có tính cách hướng nội nhưng đứa con vô cùng hướng ngoại. Mặc dù gen di truyền có liên quan đến tính cách, nhưng môi trường sống và văn hóa gia đình có ảnh hưởng lớn hơn. Các chuyên gia cho rằng môi trường phát triển lành mạnh giữ vai trò vô cùng quan trọng đối với sự hình thành tính cách tốt. Môt nhà tâm lý học nói rằng: “Thực ra tính cách không phân tốt xấu, nếu bạn không hài lòng với tính

cách của mình thì hãy nỗ lực điều chỉnh". Ví dụ: Công việc xử lý quan hệ công chúng là một thử thách với người hướng nội, nhưng nó cũng tạo điều kiện để bạn luyện tập, thích ứng với môi trường công việc và trở nên hướng ngoại hơn.

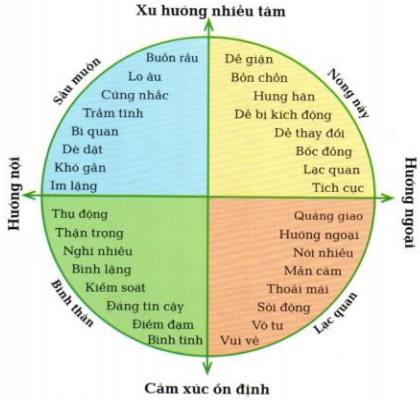
Đặc điểm tính cách của một người sẽ ảnh hưởng đến mối quan hệ xã hội, đời sống hôn nhân, trạng thái cuộc sống, cách lựa chọn công việc và thành bại trong sự nghiệp, từ đó tá động đến cuộc đời họ. Số phận cũng ảnh hưởng rất nhiều vào môi trường chỉ xác định phạm vi còn tính cách quyết định cách phản ứng với những việc có khả năng xảy ra trong phạm vi đó. Tính cách khác nhau thì cách phản ứng với môi trường sẽ khác nhau, từ đó tạo ra những số phận khác nhau.

8.2. Khí chất thay đổi cuộc đời

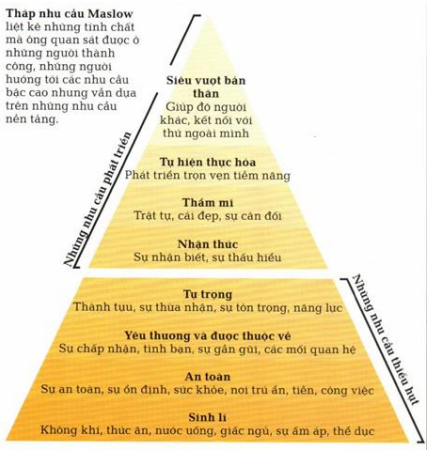
Khí chất là tổng hợp những đặc trưng tâm lý điển hình, thể hiện ở dáng vẻ và cách cư xử, là sức hút đặc biệt toát ra từ bên trong cũng là một đặc trưng quan trọng tạo nên sự khác biệt giữa mọi người với nhau.

Chúng ta thường nói một chàng trai nào đó, lịch sự, hiền lành, phóng khoáng, thẳng thắn hay một cô gái nào đó đoan trang, hiền thục, thanh nhã. Đây chính là những tính từ chỉ người có khí chất. Có thể nói khí chất là nhân tố quan trọng làm nên sức hấp dẫn của con người, là vẻ đẹp ẩn sâu trong mỗi chúng ta.

Khí chất quyết định ấn tượng của một người trong mắt người khác, trực tiếp được ảnh hưởng tới mức độ yêu thích, khả năng cạnh tranh của họ và trên thực tế cũng tác động đến cuộc đời. Trong cùng một điều kiện, hoàn cảnh, người tháo vát, tao nhã, uyên bác, có khí chất xuất chúng và thường xuyên rèn luyện đạo dức luôn nhận được nhiều sự tán thưởng hơn, giành được nhiều cơ hội hơn, từ đó dễ thành công hơn. Đây chính là sức mạnh của khí chất



Hình 2.1. Mô hình các kiểu khí chất cơ bản



Hình 2.2. Tháp nhu cầu Maslow

8.3. Khám phá nội tâm, thấu hiểu tính cách

Yếu tố mấu chốt quyết định thành công hay thất bại chính là nắm bắt được cơ hội hay không mà điều này phụ thuộc vào tâm hồn và tính cách mỗi người.

Khi những người trẻ tuổi bước đầu bước vào cuộc sống tự lập, ý thức của họ về bản thân ngày càng tăng lên nhưng lại thường mang thành kiến: "Tôi là người hiểu rõ bản thân mình nhất", "Chẳng nhẽ tôi lại không hiểu chính mình". Thực tế những người nói như vậy đều không thực sự hiểu bản thân. Họ thường đánh giá quá cao hoặc quá thấp về tính cách, tài mạo, học thức, thành tích, cống hiến và địa vị của mình trong tâm trí người khác. Những người đánh giá bản thân quá thấp dễ trở thành tự ti và khép mình. Khiêm tốn là một đức tính tốt đẹp. Những người sẵn sàng thừa nhận thiếu sót của bản thân thường rất thông minh, siêng năng hiếu học và có thực lực. Tuy nhiên nếu làm gì cũng cảm thấy bản thân kém cỏi, không bằng người khác, không có năng lực thì rất tai hại. Họ thường không hài lòng về chính mình, thiếu tự tin, hoài nghi năng lực của bản thân, dễ dàng chấp nhận kết quả ở mức thấp nhất, bởi thế mà không hề có ý chí vươn lên và hay bỏ cuộc. Những người có tính cách tự ty như vậy vô cùng nhạy cảm với thế giới bên ngoài, dễ tiếp thu những lời tiêu cực, thậm chí có ý nghĩ coi thường mạng sống, làm hại đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Chính vì thế dũng cảm bước vào thế giới nội tâm phân tích và đánh giá bản thân một cách khách quan góp phần tạo thành nhận thức về thế giới cá nhân chính là nguyên tắc cơ bản để chăm sóc sức khỏe tâm lý

8.4. Giải mã tính cách, nắm bắt vận mệnh

Trên đời có bao nhiêu loại tính cách? Các nhà tâm lý học đã dựa vào tiêu chuẩn và nguyên tắc của riêng mình để tiến hành phân loại tính cách, dưới đây là một vài quan điểm phân chia điển hình:

- Dựa trên chức năng tâm lý, tính cách có thể chia thành hai kiểu: lý trí và tình cảm.

- Dựa trên thiên hướng hoạt động tâm lý, tính cách có thể phân ra hai kiểu; Hướng nội và hướng ngoại.

- Dựa trên tính độc lập cá thể, tính cách phân thành ba loại: độc lập, phục tùng và phản kháng.

- Dựa trên nhóm máu có thể phân ra bốn loai: A, B, AB và O

- Dựa trên màu sắc, có thể chia ra theo các màu: Đỏ, xanh dương, xanh lá vàng, tím, trắng đen, hồng và nâu.

- Dựa theo phương thức hành vi (gồm cách thức biểu đạt lời noi, hành động và tình cảm), chúng ta có năm loại tính cách: Loại A (năng lực giao tiếp kém), loại B (các mối quan hệ xã hội không hài hòa), loại C (thích ứng một cách bị động), loại D (các mối quan hệ xã hội khá tốt, có năng lực tổ chức), loại E (khả năng tư duy tốt nhưng khả năng giao thiệp hạn chế)

- Dựa trên sự khác biệt về giá trị quan cốt lõi, tiêu điểm chú ý vào thói quen hành vi, tính cách được chia thành 9 loại gọi là Enneagram (mô hình chín loại tính cách) bao gồm: Người cầu toàn, người tình cảm, người tham vọng, người cá tính, người lý trí, người trung thành, người nhiệt tình, người mạnh mẽ, người ôn hòa

- Dựa theo sự khác biệt về giá trị quan, có thể chia kiểu người lý thuyết, kiểu kinh tế, kiểu quyền lực, kiểu xã hội, kiểu thẩm mỹ, kiểu tôn giáo.

- Dựa trên tình cảm và cách thức tư duy, phân thành kiểu người nhạy cảm, kiểu người tình cảm, kiểu người suy xét và kiểu người tưởng tượng.

- Dựa theo tính trưởng thành và thích nghi xã hội của sự phát triển tâm lý, có thể phân thành các kiểu: hoạt bát, năng lượng, không có năng lượng, không thích ứng, hoang tưởng chia rẽ, bộc phát, cưỡng chế, cuồng loạn, hung hãn.

Các học giả Nhật Bản đã phân tính cách thành năm loại: Nhạy cảm (N), nội tại (S), tương hợp (Z), kết nối (E) và thể hiện bản thân (H)

Dựa vào phương thức truyền thống, tính cách được phân thành mười chín loại, bao gồm: Lý tưởng, phản nghịch, hèn nhát, kiên trì, dũng cảm, ngay thẳng, kiên nghị, ngoan cố, ôn hòa, xảo trá, cô độc, khôn khéo, cẩn thận, mạnh mẽ, nhạy cảm, dễ xúc động, biết kèm chế, linh hoạt, hào phóng.

* Tính cách của các bạn cũng được quyết định bởi nhóm máu: Các nhóm máu được quyết định bởi nhóm máu di truyền, đồng thời có đặc trưng miễn dịch học riêng

- Nhóm máu A: Dịu dàng tiết kiệm

- Nhóm máu B: Sức sống mạnh mẽ: nhạy bén và năng động là đặc trưng của người thuộc nhóm máu B. Bản tính của họ trong sáng cởi mở, quang minh lỗi lạc

- Nhóm máu O: Lạc quan

* Tính cách của bạn mang màu sắc nào? Màu sắc là ngôn ngữ của cảm xúc, khơi gợi lên những tình cảm đặc trưng. Mỗi màu tương ứng với một loại tính cách nên ta có thể nhìn ra một số đặc điểm tính cách của một người dựa vào sở thích về màu sắc. Thông qua giải mã ý nghĩa màu sắc, khả năng quan sát của chúng ta cũng có thể được nâng cao

- Tính cách màu đỏ: Nhiệt tình, rộng lượng

- Tính cách màu vàng: Tự tin, phóng khoáng

- Tính cách màu xanh lá: Lạc quan tiến bước

- Tính cách màu tím: Cao quý tao nhã

- Tính cách màu trắng: Hướng nội, dè dặt

- Tính cách màu đen: Trầm lắng, trang trọng

- Tính cách màu hồng: Gần gũi, hiền hòa

- Tính cách màu xanh dương: Trầm tĩnh, lý trí

- Tính cách màu nâu: Cẩn trọng, bảo thủ

Thực tế tính cách không được phân chia rõ ràng là xấu hay tốt, mỗi loại tính cách đều có ưu điểm, nhược điểm riêng. Chính vì có rất nhiều loại tính cách nên thế giới mới đa dạng đầy màu sắc đến vậy. Đương nhiên ai cũng cần phát huy ưu điểm và cải thiện khuyết điểm, đây là điều không cần bàn cãi

* Các nguyên tắc từng bước tối ưu hóa tính cách:

- Nguyên tắc tuần tự từng bước: William Shakespeare (1564–1616) từng nói: “Kim tự tháp được xây nên từ những phiến đá”. Như đã nói ở trên, tính cách được hình thành trong một quá trình lâu dài, vậy nên khắc phục nhược điểm cũng cần nhiều thời gian và sự nỗ lực không ngừng nghỉ. Đặc trưng tương đối ổn định là lý do khiến việc thay đổi tính cách trở nên khó khăn. Vậy nên, dù muốn khắc phục điểm chưa tốt hay bồi dưỡng điểm tốt đều cần kiên trì thực hiện từng bước một, nhìn vào cái lớn và làm từ cái nhỏ

- Nguyên tắc chuyển hóa từ từ: Cảm xúc là một phần không thể thiếu, có ảnh hưởng đến sự hình thành và chuyển đổi tính cách. Có những cảm xúc mang

tính bản năng, bộc phát một cách vô thức, vậy nên làm chủ cảm xúc luôn là bài toán khó với con người suốt bao lâu nay. Chúng ta không thể thay đổi nhanh chóng, chỉ có kiên trì rèn luyện bản thân từ từ. Ví dụ, một người nóng nảy, có cá tính mạnh có thể mài giũa tính tình để dần dần tạo được tâm thế bình tĩnh, an yên, không hấp tấp, để cảm xúc lấn át khi đối mặt với mọi việc, hạn chế hoặc biết cách ứng phó với những cảm xúc tiêu cực như phiền não, căm phẫn. Thường xuyên và tích cực động viên tinh thần có lợi trong việc hình thành, tu dưỡng môt tính cách tốt.

- Nguyên tắc thay cái cũ bằng cái mới: Một trong những phương pháp thay đổi tính cách là thay đổi thói quen không tốt bằng một thói quen tích cực và có ích cho bản thân. Ví dụ, nếu một người là người hiếu thắng, thích khoe khoang, hay so bì với mọi người, khiến bản thân luôn căng thẳng, lo sợ mình thua kém người khác, bạn nên bỏ thói quen dùng thành bại để đo lường thành tích, rèn luyện khả năng quan sát tổng thể và nhìn vấn đề từ điểm mạnh của bản thân.

- Nguyên tắc tích lũy: Tính cách có thể biểu hiện ở hai trạng thái: nhất thời hoặc ổn định. Trạng thái ổn định nghĩa là đặc điểm tính cách tồn tại lâu dài, bộc lộ trong hầu hết mọi hoàn cảnh; trạng thái nhất thời nghĩa là nét tính cách chỉ được thể hiện trong một hoàn cảnh với mọt điều kiện nhất định. Ví dụ, nếu dũng cảm là đặc tính ổn định, thì dù trong hoàn cảnh nào, người đó cũng rất can đảm, mạnh dạn; ở những người khác, đó có thể là tính cách mang tính nhất thời, chỉ những lúc bị tác động, bị dồn ép mới được biểu hiện. Hai trạng thái này có thể tương hợp, chuyển hóa cho nhau. Nếu chúng ta có ý thức bồi dưỡng, biến tính cách nhất thời thành tính cách ổn định theo kiểu tích lũy lượng để dẫn đến sự thay đổi về, ta sẽ đạt được mục đích cải thiện tính cách.

- Nguyên tắc tự rèn luyện: Quá trình tối ưu hóa tính cách phải đi từ những bước cơ bản, không ngừng tự rèn luyện, nâng cao và củng cố các đặc điểm tính cách tốt. Hai điều này có quan hệ mật thiết với nhau, thế nên bắt buộc phải có ý chí kiên cường, rèn luyện không ngừng nghỉ, như vậy quá trình nâng cao, hoàn thiện tính cách mới có kết quả tốt.

Bảng 2.2. Giải mã 10 kiểu tính cách dẫn đến thành công

TT	Kiểu tính cách	Đặc tính
1	Kiểu tính cách lý tưởng và con đường thành công	- Nhìn xa có vẻ lạnh lùng nghiêm túc; nhìn gần lại gần gũi. Tuy nhiên, vẫn ẩn tàng khí chất bẩm sinh. Họ không bộc lộ cảm xúc, thoạt nhìn có vẻ không nổi bật nhưng khi làm việc thì thiên biến vạn hóa, khó nắm

TT	Kiểu tính cách	Đặc tính
		bắt và không thể xem thường. - Lão tử nói: " Thượng thiện nhược thủy, nhuận vật vô danh" tính cách người này giống như dòng nước mềm dẻo nhưng ẩn chứa sức mạnh to lớn, giông như nước chảy đá mòn; giống như dòng nước ứng biến linh hoạt, biết nhẫn nhịn khi gặp nghịch cảnh, quyết đoán khi có cơ hội, hiểu bản thân nên làm gì và phải làm gì - Lúc nhân từ họ rất hiền hậu; lúc cần dũng mãnh sẽ như mãnh hổ. Vì vậy, khiến họ vừa can đảm vừa thận trọng, là thủ lĩnh bẩm sinh; biết tận dụng thời thế, am hiểu cách dùng người, vì có những người tài giỏi sẵn sàng cống hiến và trợ giúp nên dù năng lực bản thân có hạn, họ vẫn có sự nghiệp thành công
2	Kiểu tính cách kiên định và con đường thành công	Họ không ngại khó khăn thử thách, đôi khi rất liều lĩnh, sẵn sàng tìm đường sống trong khe đá, biết trên núi có hổ vẫn muốn chinh phục đỉnh cao. Nhưng cứng quá dễ gãy, kiên định thôi chưa đủ, còn cần cả sự mềm dẻo, tức là ý chí ngoan cường và khả năng chịu đựng tốt. Bên cạnh họ rất chuyên tâm làm việc, không nản lòng, không đạt được chỉ tiêu sẽ không nghỉ ngơi, không dễ dàng từ bỏ dù gặp trở ngại nào. Cho nên dù có theo ngành nghề nào cũng sẽ đạt được thành tựu
3	Kiểu tính cách dũng cảm và con đường thành công	Ai cũng mong muốn mình là người kiên cường, dũng cảm. Họ là những tướng quân thống soái bẩm sinh. Họ sinh ra vốn đã thích đấu tranh, không chịu khuất phục, dám nói, dám làm và thích mạo hiểm. Họ thường có tính cách khẳng khái, cởi mở và sức hấp dẫn phi thường.
4	Kiểu tính cách chính trực và con đường thành công	- Họ có niềm tin vững chắc vào chân lý, khó bị tác động bởi yếu tố bên ngoài. Họ là những người trong sáng, vô tư, thẳng thắn, ghét ai thì coi như kẻ thù, biết chăm sóc bản thân. Họ độc lập, mang tinh thần tự do, dễ được tín nhiệm trở thành trụ cột tinh thần cho mọi người trong hoàn cảnh khó khăn. - Chính trực là tính cách được mọi người đánh giá cao nhưng cũng có mặt hạn chế. Quá thẳng thắn khó tránh khỏi sự tự kiêu, cố chấp khó tránh sự tự phụ, quá

TT	Kiểu tính cách	Đặc tính
		thành thật khó tránh khỏi lý trí. Vì vậy người có tính cách này hay gặp khó khăn, long đong, lận đận, thường tự đặt mình vào hiểm nguy, buồn khổ.
5	Kiểu tính cách cương nghị và con đường thành công	- Tính cách cương nghị và tính cách chính trực có điểm giống nhau: Sự thẳng thắn. Tuy nhiên so với chính trực thì tinh cương nghị có thêm phần nghị lực cũng chính là ý chí mạnh mẽ, bền bỉ - Người có kiểu tính cách này có nội tâm dũng mãnh, ngoan cường, quyết đoán, tự tin, thẳng thắn nhưng không tùy tiện, tỏa sáng nhưng không chói lòa. Điểm chung của tính cách kiên định và cương nghị là bất khuất, kiên trì, nhưng tính cương nghị mang nét cứng rắn, trong khi kiên định có sự mền dẻo, linh hoạt hơn
6	Kiểu tính cách khôn khéo và con đường thành công	Là những người giỏi giao tiếp, đối nhân xử thế vẹn toàn, thông minh tháo vát, trong mối quan hệ với mọi người luôn làm đẹp lòng đôi bên, có thể giành được cơ hội trong sự nghiệp nhờ vào những người mạnh hơn. Người thuộc nhóm này đa phần là kiểu người quyền lực, một khi họ có được quyền lực thì cách thức hành động cũng như tư tưởng chỉ đạo sẽ hết sức thận trọng. Vì vậy, họ không phải là kiểu lãnh đạo cởi mở.
7	Kiểu tính cách thận trọng và con đường thành công	Họ luôn suy nghĩ chu toàn trong mọi việc, rất cẩn thận trước khi hành động. Họ có tinh thần trách nhiệm cao, thông minh, tháo vát. Tính cách cẩn thận thường thấy ở phía nữ hơn, họ làm việc rất tỉ mỉ, chỉn chu. Nhóm người có tính cách này, trong thời điểm quan trọng đều biết bảo vệ bản thân, không muốn làm phiền người khác và cũng không tự mình kiếm chuyện phiền phức. Tuy nhiên suy nghĩ quá kỹ càng cũng là nhược điểm của họ, khiến họ không dám mạo hiểm và để vụt mất nhiều cơ hội.
8	Kiểu tính cách kiềm chế và con đường thành công	Những người có tính cách kiềm chế bẩm sinh thường không cáu giận, để bộc lộ cảm xúc, luôn tự chủ trong mọi hoàn cảnh và rất kiên nhẫn với người khác. Họ là những người có trái tim lương thiện, chăm chỉ làm việc, do vậy, đa số có thể thăng tiến trong công việc hoặc gặt hái thành công trong việc tự tay thành lập

TT	Kiểu tính cách	Đặc tính
		công ty. Tuy nhiên đôi khi họ nhường nhịn quá mức nên để lỡ cơ hội; họ khắt khe với bản thân và cả những người xung quanh, khó châm chước cho người khác.
9	Kiểu tính cách linh hoạt và con đường thành công	Đây là kiểu tính cách khó đạt được và rất đáng ngưỡng mộ. Người thuộc nhóm tính cách này có thể biến hóa bản thân tùy theo hoàn cảnh, biết nhẫn nhịn, bao dung nhưng có nguyên tắc: Lúc cần tranh giành sẽ không nhượng bộ, lúc cần lùi bước sẽ không cưỡng cầu. Họ hiểu mình, hiểu người, dung hòa giữa khoan dung, nhân ái và quyết đoán. Khi hành động họ có thể điều chỉnh bản thân theo tình hình cụ thể.
10	Kiểu tính cách hào phóng và con đường thành công	Họ thường thẳng thắn không lo nghĩ, sẵn sàng hy sinh vì bạn bè, làm việc gì cũng nhanh chóng, dứt khoát, cũng không đề cao lợi ích cá nhân. Nhóm người này, có rất nhiều ưu điểm nhưng cũng có những khuyết điểm bẩm sinh. Họ rất dễ kích động, cực kỳ tin tưởng bạn bè, vì vậy có khả năng bị người xấu lợi dụng, kết bạn không cẩn thận dễ bị lôi kéo, làm ra những việc khiến bản thân hối hận, từ đó tự hủy hoại tương lai của chính mình.

Bảng 2.3. Giải mã 9 loại tính cách dẫn đến thất bại

TT	Kiểu tính cách	Đặc tính
1	Kiểu tính cách phản nghịch và nguyên nhân thất bại	Nếu về tính cách lý tưởng như nước thì tính cách phản nghịch như lửa. Họ đáp lại môi trường sống bằng những phản ứng trực tiếp, gay gắt, đối đầu với mọi người xung. Vì vậy, họ cần đề phòng bản thân trở thành nhân vật trong bi kịch bởi họ luôn phải tranh đấu, kết cục chỉ có hai kiểu: Chiến thắng trở thành anh hùng hoặc bị môi trường xung quanh đánh bại, rơi vào kết cục buồn thảm
2	Kiểu tính cách hèn nhát và nguyên nhân thất bại	Hèn nhát là tính cách hay bị coi thường. Trong cuộc sống, nếu nhận xét ai đó là người hèn nhát, lời nói ấy luôn mang hàm ý coi thường, khinh ghét. Nhưng trên thực tế, đây lại là tính cách phổ biến ở con người.

		Trong tính cách của mỗi người, dù ít hay nhiều đều có một phần hèn nhát. Chúng ta có xu hướng chùn chân khi đứng trước khó khăn hay tai ương, nhưng những người dũng cảm và kiên cường có thể xốc lại tinh thần sau một thoáng chần chừ ấy, mạnh dạn tiến lên, đối mặt với khó khăn. Chính những người bị thất bại đánh gục mới hèn nhát. Tuy kiểu người hèn nhát không thể trở thành những thủ lĩnh tài ba hay người cầm quân quả cảm, nhưng bản tính này cũng rèn cho họ khả năng quan sát nhạy bén và cảm nhận tinh tế, nhờ đó họ có nhiều tiềm năng trở thành những nhà nghệ thuật ưu tú.
3	Kiểu tính cách bảo thủ và nguyên nhân thất bại	Bảo thủ có những biểu hiện bên ngoài khá giống với tính cách cương nghị. Người thuộc nhóm tính cách này luôn đề cao tầm quan trọng của bản thân, cho rằng không ai có thể sánh được với mình. Mặc dù trong số họ có rất nhiều người tài năng, có năng lực thực thụ, nhưng vì khó tiếp nhận những cái mới và lời góp ý từ người khác, nên họ cũng gặp nhiều trắc trở, dễ thất bại "Cậy tài khinh người" là khuyết điểm lớn của tính cách này, khiến họ dậm chân tại chỗ, ngủ quên trong thành tựu của bản thân, cuối cùng không tránh khỏi kết cục bi kịch. Vậy nên mới nói tính cách quyết định số phận, cuộc chiến giữa các loại tính cách cũng chính là cuộc cạnh tranh hướng tới thành công. Một tính cách tốt là khởi đầu của chiến thắng.
4	Tính cách do dự và nguyên nhân thất bại	Người thuộc nhóm này luôn lo sợ quá nhiều, thiếu quyết đoán, làm việc gì cũng chần chừ, vì thế đánh mất cơ hội hết lần này đến lần khác, để tuột thời cơ trong lúc đắn đo lo nghĩ, khó tạo được bước đột phá trong sự nghiệp
5	Kiểu tính cách cô độc và nguyên nhân thất bại	Những người thuộc nhóm tính cách này không giỏi giao tiếp, thích ở một mình, cần cù chịu khó trong công việc, dũng cảm tiến lên vị trí cao, người thường khó mà đuổi kịp những thành tích họ đạt được. Khuyết điểm của họ là dễ trở nên cực đoan, tính khí

		thất thường, đôi khi bị coi là kỳ quặc, có lúc bức bối đến mức tự hủy hoại mình
6	Kiểu tính cách hiếu thắng và nguyên nhân thất bại	Nhóm người này luôn tin vào nỗ lực của bản thân. Họ sẽ chủ động tìm kiếm cơ hội để thành công, có tinh thần không ngừng vươn lên và tâm thế lạc quan tích cực, vì vậy nhều người trong số họ dễ dàng thành công. Song hiếu thắng cũng chính là khuyết điểm của họ bởi vì hiếu thắng nên họ không chịu thua kém người khác, khó mở lòng tiếp thu ý kiến của mọi người, hay tỏ thái độ tự phụ trong giao tiếp. Họ thường xử lý vấn đề trong các mối quan hệ của mình theo hướng cực đoan, hay ghen ghét đố kỵ, thậm chí là mù quáng, tự cho mình là đúng mà không quan tâm đến suy nghĩ, cảm nhận của đối phương
7	Kiểu tính cách nhạy cảm và nguyên nhân thất bại	Người có tính cách nhạy cảm thuộc nhóm người tự lực. Trí tưởng tượng tốt và cảm quan nhạy bén giúp họ đạt được mục tiêu, tạo ra nhiều giá trị cho xã hội. Họ phù hợp với hoạt động đòi hỏi trí óc, có thể vận dụng khả năng sáng tạo và suy luận vượt bậc của mình để viết ra các tác phẩm văn học xuất chúng. Nhờ có cảm quan nhạy bén họ cũng là ứng cử viên sáng giá cho vị trí chỉ huy quân sự. Cùng một sự việc, có thể người bình thường chưa nhận thấy, họ đã nhận ra sự khác biệt. Tuy vậy, họ cũng không tránh khỏi khuyết điểm là nhạy cảm quá mức, để cảm xúc ảnh hưởng tới công việc dẫn đến những phiền phức không đáng có
8	Kiểu tính cách đa cảm và nguyên nhân thất bại	Những người thuộc kiểu tính cách này rất giàu cảm xúc, nhưng lại mang tâm trạng thất thường, nhanh vui chóng buồn, đôi khi dễ cáu kính. Tính đa sầu, đa cảm không chỉ làm khổ bản thân họ mà còn làm tổn thương cả những người xung quanh. Họ thích kết bạn, rất nhiệt tình với mọi người, dễ tin tưởng và ỷ lại người khác. Đa số họ hay bị ảnh hưởng bởi cảm xúc, tâm trạng thất thường khiến người khác khó nắm bắt, thiếu chín chắn, không đáng tin cậy. Nhóm người này thường làm những công việc cần nhiều cảm hứng sáng

		tạo, đòi hỏi có cảm xúc phong phú và sở thích đa dạng. Khuyết điểm của họ hay lạc quan quá mức, gây ảnh hưởng tới cuộc sống. Ngoài ra, vì dễ tin người khác nên họ có khả năng bị kẻ có tâm địa khó lường lợi dụng
9	Kiểu tính cách xảo trá và nguyên nhân thất bại	Người thuộc nhóm tính cách gian xảo không tuân theo bất kỳ quy tắc đạo đức nào. Đặc trưng của họ là thể hiện những bộ mặt khác nhau tùy từng tình huống, không ngại dối trá để đạt được mục đích. Họ có tài năng lãnh đạo, nhưng bị ám ảnh về thành công tới mức bất chấp thủ đoạn, đối nhân xử thế quá khôn khéo, lọc lõi nên khiến người khác phải dè chừng. Do vậy khó tìm được bạn bè hay người đồng hành chân chính.

8.5. Phương pháp để hoàn thiện tính cách.

8.5.1. Sửa đổi nhận thức sai lệch

Con người có thể nảy sinh những nhận thức sai lệch khi chịu tác động của môi trường độc hại, hay được giáo dục không đúng hướng, bị ảnh hưởng bởi những người mang tính cách không tốt, ví dụ như cho rằng thế giới này người tốt thì ít kẻ xấu thì nhiều; luôn luôn phải đề phòng người khác; đa nghi, lấy dạ tiểu nhân đo lòng quân tử...Những người như vậy thường hẹp hòi, hay đố kỵ, nghi ngờ, quái đản, lạnh lùng, thiếu tinh thần trách nhiệm.

8.5.2. Đừng nhìn người khác bằng ánh mắt u tối

Những người từng bị lừa hay gặp thất bại hay có tâm lý phòng bị và nghĩ xấu cho người khác, kiểu người này đa nghi hẹp hòi, làm việc do dự thiếu quyết đoán. Trên đời có những chuyện tốt thì cũng có những việc không được như ý; tuy có cả người tốt lẫn kẻ xấu nhưng người tốt vẫn chiếm số đông. Vì vậy chúng ta cần có cái nhìn đúng đắn về những người xung quanh và về xã hội nơi mình đang sống, không nên vơ đũa cả nắm, để con sâu làm rầu nồi canh.

8.5.3. Thử tìm niềm vui từ việc giúp đỡ người khác

Người có tính cách không tốt thường coi mình là trung tâm, họ lạnh lùng với mọi người, không thích giao lưu chỉ thích sống trong thế giới riêng. Để thay đổi tính cách này, có thể chủ động giúp đỡ người khác. Chúng ta sẽ thấy được giá trị của bản thân trong mỗi lần giúp đỡ; khi mình khó khăn được người khác hỗ trợ, ta cũng sẽ cảm thấy được tình người ấm áp, góc nhìn về cuộc sống sẽ cởi mở,

tươi sáng hơn, tâm trạng cũng được cải thiện thì thái độ với những người xung quanh cũng thay đổi theo, từ đó giúp ích trong việc cải thiện tính cách.

8.5.4. Có ý thức rèn luyện và cải thiện bản thân

Con người là một hệ thống có ý thức điều chỉnh. Mỗi người đều đang tự nhào nặn mình vơi stốc độ và cách thức khác nhau, bao gồm cả xây dựng tính cách. Cùng với sự phát triển năng lực, nhận thức, tính độc lập, tự chủ và quá trình trưởng thành, sự phát triển tính cách cũng dần dần chuyển từ bị động do yếu tố bên ngoài sang tự kiểm soát bản thân từ bên trong. Nếu mỗi người đều ý thức được sự thay đổi này và đẩy mạnh nó, ta sẽ có thể chủ động xác định mục tiêu rèn luyện tính cách, tự mình tiến hành mà không ngừng hoàn thiện những đặc trưng tính cách như thái độ đối với môi trường bên ngoài, ý chí, cảm xúc và lý trí.

8.5.5. Luôn giữ tâm trạng, thái độ lạc quan, tích cực

Thỉnh thoảng có tâm trạng tồi tệ sẽ không gây ảnh hưởng tới tính cách, nhưng nếu thường xuyên đắm chìm trong cảm xúc tiêu cực thì sẽ có tác động xấu tới tính cách. Ví dụ: Một người hay nóng giận, dễ bị kích động vì những điều nhỏ nhặt sẽ rất dễ hình thành đặc trưng tính cách như cáu kỉnh, dễ bực tức, nhạy cảm, kích động, uể oải.. do đó cần sống lạc quan, giữ tâm thế cởi mở để trải nghiệm cuộc sống. Khi gặp khó khăn và thất bại, cần nghĩ từ phương diện tích cực, "Tái Ông mất ngựa, chưa biết họa phúc" Cứ nghĩ thoáng ra rồi phiền não sẽ tự biến mất. Những lúc thực sự đau khổ, bạn nên tì một người bạn tâm giao để chia sẻ hoặc nếu nghiêm trọng có thể tìm đến sự giúp đỡ của bác sĩ tâm lý, đừng để khổ đau tích tụ trong lòng, bằng không sẽ dẫn đến những điều bất thường, lệch lạc trong tính cách.

8.5.6. Sẵn sàng giao thiệp, hòa đồng với mọi người

Người hứng thú với nhiều thứ, thích giao thiệp sẽ học được rất nhiều kiến thức, rèn luyện được nhiều tài năng, có lợi cho việc hình thành và phát triển tính cách. Tuy nhiên, nếu qua lại với những người phẩm chất đạo đức không tốt sẽ dễ lây nhiễm những thói quen xấu. Vì vậy, cần nhìn nhận và đánh giá đúng mỗi người, mỗi việc xung quanh. Đừng qua lại với kẻ xấu, càng không nên tham gia vào những tập thể không lành mạnh. Giữa người với người cần tôn trọng và yêu thương lẫn nhau, bao dung và nhường nhịn; đánh giá thiện ý, nhiệt tình giúp đỡ mọi người, cố gắng giữ mối quan hệ hài hòa với những người xung quanh, cứ như vậy tính cách sẽ được phát triển tốt.

8.5.6. Nâng tầm hiểu biết, rèn luyện đạo đức

Những người đã hình thành đặc điểm, tính cách không tốt, ví dụ như lười biếng, cô độc, tự ti, nhát gan...cần quyết tâm thay đổi. Mặc dù tính cách con người có tính ổn định, nhưng cũng có thể thay đổi. Chỉ cần bản thân quyết chí,

kiên trì sửa đổi sẽ thấy những hiệu quả rõ rệt, như người lười nhác trở nên chăm chỉ và người bi quan dần tràn đầy sức sống. Vì sự hình thành của tính cách chịu ảnh hưởng bởi trình độ văn hóa và trình độ đạo đức nên để cải thiện tính cách, cần nâng tầm hiểu biết, tăng cường tu dưỡng đạo đức. Người có văn hóa, có đạo đức sẽ suy nghĩ lý trí, đối diện với hiện thực cuộc sống bằng thái độ đúng đắn, điều này có lợi cho việc hình thành những đặc trưng tính cách tốt.

Nhìn vào điểm mạnh của người khác, bù đắp những thiếu sót của bản thân: Trong tính cách của mỗi người đều có ưu điểm và nhược điểm, phải đánh giá bản thân đúng đắn, toàn vẹn, củng cố những điều tôt và nỗ lực cải thiện những điều chưa tốt, nhìn vào điểm mạnh của người khác để bù đắp thiếu sót của bản thân. Theo thời gian, những đặc điểm tính cách xấu sẽ dần được khắc phục và loại bỏ, đặc điểm tính cách tốt sẽ được bồi dưỡng và phát triển.

8.5.7. Chiến thắng trở ngại nội tại, nuôi dưỡng tính cách kiên cường

Trở ngại ý chí là sự xuất hiện những trạng thái bất thường nhưng không chuyên tâm, không kiên trì, tính tự chủ kém trong quá trình con người xác định, thực hiện và hoàn thành mục tiêu. Trở ngại ý chí có thể phân thành hai loại; Trở ngại tâm lý "Ý chỉ tính ám thị" và trở ngại tâm lý " Ý chí tính mềm yếu".

Trở ngại tình cảm là những trải nghiệm nội tâm về sự nghiệp khách quan trong quá trình trưởng thành và khai thác năng lực cá nhân. Biểu hiện chính của trở ngại này là chai sạn cảm xúc. Nguyên nhân chủ yếu đến từ những khó khăn, đả kích trong thời gian dài, bản thân không thể đối diện và khắc phục, kết quả là ngưỡng phản ứng nội tâm đối với sự vật khách quan ở thế giới bên ngoài tăng lên, trở nên hướng nội và khép kín. Người gặp trở ngại tình cảm sẽ mất đi, hào hứng tiếp xúc với thế giới bên ngoài, cảm thấy chán chường.

8.5.8. Loại bỏ trở ngại tính cách

Trở ngại tính cách chỉ những khuyết điểm về mặt thích nghi của những tính cách không kèm biểu hiện thần kinh. Người bệnh có biểu hiện nghiêng trọng, ăn sâu bén rễ không thể thay đổi hay thích ứng dẫn đến những thiếu sót trong khả năng nhận thức và tư duy; hoặc làm tăng cảm giác đau khổ, có những hành vi lệch lạc, không phù hợp chuẩn mực đạo đức đối với bản thân và xã hội.

Người mắc trở ngại tính cách thường khó đánh giá đúng yêu cầu của xã hội đối với bản thân và hành vi mà mình nên có, khó đưa ra phản ứng thích hợp với hoàn cảnh xung quanh, khó xử lý những mối quan hệ phức tạp, thường xuyên xảy ra sung đột với mọi người kể cả người thân; thiếu tinh thần trách nhiệm trong công việc, luôn lơ là cương vị, thậm chí vượt qua phạm vi lý luận và đạo đức của

xã hội, có thể gây ra những hành vi sai trái, vi phạm pháp luật hoặc gây rối cho người khác, gây hại cho xã hội.

Thông thường, tính cách của một người được coi là bình thường khi thích nghi phù hợp với xã hội.

Tính cách không chỉ do bẩm sinh mà còn có thể lây nhiễm và bồi dưỡng, có mối quan hệ mật thiết với môi trường, gia đình và giáo dục. Nếu được đặt trong một môi trường phát triển tốt, tiếp xúc với những người có tố chất cao sẽ rất có lợi để hình thành nên một tính cách tốt.

Thay đổi cách sống quá cứng nhắc và đơn điệu: Tích cực và chủ động kết bạn, mở rộng các mối quan hệ, đặc biệt nên tiếp xúc nhiều hơn với những người có tính cách cởi mở, có năng lượng tích cực, như vậy sẽ tạo ra được những thay đổi ngầm, khiến tích cách dần dần chuyển biến và trở nên cởi mở.

8.5.9. Tái tạo tính cách

Nhiều người lấy nhược điểm tính cách là cái cớ biện minh cho việc mình không thể thành công, từ chối thoát ra khỏi mớ bòng bong do chính mình gây ra, bởi vậy mãi mãi không bước ra khỏi cái hố thất bại. Nên biết rằng ai cũng có thể thành công, ai cũng có thể vui vẻ và hạnh phúc, nhưng phải học cách chấp nhận bản thân, đừng để những khuyết điểm tính cách bạn tưởng tượng ra trở thành khuyết điểm thực sự

Nhiều đặc trưng tính cách mang tính ổn định cao và được quyết định bởi một số nhân tố cố hữu trong gen, do vậy tính cách nói chung rất khó thay đổi. Nhưng điều đó không có nghĩa ta không thể tạo nên sự khác biệt từ những thay đổi nhỏ bé. Quyền nhào nặn tính cách không thuộc về số phận mà nằm trong tay của mỗi chúng ta.. Nắm giữ tính cách cũng chính là nắm giữ bản thân; thay đổi tính cách có thể thay đổi cuộc đời.

Chỉ khi nghiêm khắc với bản thân, có nhận thức đầy đủ, đúng đắn về con người mình, nhìn thẳng vào những khuyết điểm trong tính cách, học cách biến khuyết điểm thành ưu diểm, nỗ lực tìm tòi nâng cao kiến thức, ta mới tiến tới thành công hơn. Đối diện với bản thân, rèn luyện lại tính cách, khiêu chiến với cuộc đời, bạn sẽ nắm giữ mọi thứ trong tay.

BÀI TẬP CHƯƠNG 2

Câu hỏi.

1. Trình bày cách để hòa hợp với tất cả mọi người.

2. Liệt kê những tính cách không tốt trong giao thiệp xã hội, biện pháp phòng ngừa, thay đổi.

Bài tập thực hành 2.1. Để phát huy những ưu thế trong tính cách và bước trên con đường hướng tới thành công, sẽ rất hữu ích nếu suy nghĩ về những câu hỏi này trước.

1. Nếu có vài tính cách không tốt, bạn sẽ buông xuôi, bỏ mặc hay tìm cách khắc phục?

2. Tính cách không tốt ảnh hưởng thế nào đến con người?

3. Tại sao những người lòng dạ hẹp hòi dễ thất bại và không có duyên làm giàu?

4. Bạn là người như thế nào?

5. Hãy hình dung về phiên bản khoan dung, lạc quan của chính bạn và miêu tả một cách chi tiết

6. Bạn có nghĩ rằng chỉ có những người có tính cách hướng ngoại mới dung hòa tốt các mối quan hệ?

7. Bạn có ghét tính cách hướng nội của bản thân không?

8. Tính cách hướng nội có liên hệ mật thiết với thành công không?

9. Thông qua bài luyện tập này, bạn cảm nhận rõ nhất điều gì?

10. Xác định phương diện thiếu sót nhất của bạn sau đó tìm phương pháp phù hợp nhất để bù khuyết.

11. Bạn có cá tính thu hút người khác hay không? Nếu không có, bạn đang thiếu điều gì?

12. Tại sao có những người không thể buông bỏ dù là chuyện nhỏ?

Bài tập thực hành 2.2. Mỗi ngày tìm ra những sai lầm bản thân phạm phải hay những thói quen xấu, khuyết điểm sẽ từ từ giảm bớt.

Bạn nên thường xuyên tự hỏi bản thân:

Hôm nay phát hiện ra nhược điểm gì?

Đã chống đối lại cảm xúc gì?

Chống lại được cám dỗ gì?

Có được phẩm chất tốt nào?

Mỗi tối trước khi tắt đèn, hãy nhớ lại những hành động, lời nói của mình trong ngày hôm nay, đừng để bất cứ điều gì làm ảnh hưởng đến quá trình tự kiểm điểm bản thân.

Bạn nên nhìn lại hành vi trong một ngày của mình vào mỗi tối:

Có phải bạn từng: "nghĩ mình là xót cho thân"?

Bạn có hòa nhã, dễ gần với tất cả mọi người không?

Bạn có hay giữ cảnh giác trước mọi cơ hội?

Bạn có tìm ra mặt tốt của các vấn đề không?

Bạn đã dồn hết sức lực cho mục tiêu chưa?

Bạn đã từng thử đi xa hơn chưa?

Mọi thay đổi đều đến từ việc nhìn nhận lại và đánh giá bản thân, mỗi người đều nên sáng suốt hơn so với hôm trước. Cảm xúc có lúc tốt lúc xấu, từ vui đến buồn, từ bi đến hỉ, từ hỉ đến ưu, giống như sự biến đổi của bông hoa. Hôm nay bạn cần học cách kiểm soát cảm xúc, hãy nhớ kĩ bí quyết thiên cổ này: Kẻ yếu để suy nghĩ điều khiển hành vi, người mạnh để hành vi kiểm soát suy nghĩ.

Bài tập thực hành 2.3. Hãy luyện tập EQ cao để có được tính cách tốt

Quản lý cảm xúc, kiểm soát tính khí của bản thân không chỉ có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần, mà còn có thể nâng cao hiệu suất làm việc. Theo các nhà tâm lý học, quản lý cảm xúc, kiểm soát tính khí phải bắt đầu từ bước tự nâng cao EQ, chủ yếu gồm năm khía cạnh: Hòa giải phẫn nộ, làm dịu tính nóng, loại bỏ căng thẳng, trừ khử bi quan, thoát khỏi chán nản.

1. Làm thế nào để hòa giải căng thẳng?

Căm phẫn khiến chúng ta đánh mất lý trí, khơi gợi xung đột, thậm chí dẫn đến những quyết định sai lầm. Nguyên tắc cơ bản để xử lý căm phẫn (xung đột) chính là "stop – think – do" (dừng lại – nghĩ – làm). Bạn đừng ngại lấy giấy bút để viết ra câu hỏi rồi tự trả lời: tôi đang gặp phải vấn đề khó khăn gì? Tôi đang làm hay đang muốn làm gì? Làm như thế có lợi không? Điều tôi thực sự muốn làm là gì? Tôi nên làm như thế nào?

2. Làm sao để xoa dịu tính nóng?

Nóng tính là biểu hiện của áp lực và cảm xúc không ổn định. Nó thường gây tổn hại cho sức khỏe, làm giảm định lực và lý trí. Chỉ vì một việc nhỏ không như ý trong cuộc sống cũng có thể khiến tâm trí họ hỗn loạn, đến nỗi không thèm nói chuyện với người khác, hoặc cảm thấy khó nhẫn nhịn những cảm xúc trong

cuộc sống, bứt rứt không yên với những việc chưa hoàn thành; còn có người thích tranh đấu, háo thắng, không chịu thua, dễ cáu gắt.

Cách hòa giải khi nóng tính: Cho bản thân nhiều thời gian hơn, cắt bỏ một số công việc trong lịch trình, thì thầm với bản thân (đừng vội hành động, hãy xoa dịu đứa trẻ hấp tấp trong tim), ngâm nga một giai điệu hoặc nghỉ ngơi. Tất cả những điều này đều có ích, giúp bạn bình tâm lại.

3. Làm thế nào để trừ khử căng thẳng?

Căng thẳng đến từ bận rộn và tranh đấu. Khi căng thẳng, cơ thể sẽ xuất hiện một số phản ứng như: cơ bắp căng cứng, lòng bàn tay đổ mồ hôi, máu bị mất cân bằng hóa học. Vì vậy cần chú ý đến các chức năng thể chất và tinh thần: hành động và suy nghĩ, cảm nhận, phản ứng cơ thể của bạn tương tác với nhau, lan truyền sự căng thẳng và biểu hiện qua cả thân thể lẫn tâm lý. Khi căng thẳng, có thể thông qua phương pháp sau để cải thiện tâm lý của bản thân: phương pháp lọc sạch – tĩnh tọa; phương pháp vận động – kĩ thuật thả lỏng.

4. Làm thế nào để thả lỏng bi quan?

Khi gặp trở ngại, người có thể suy nghĩ khác biệt sẽ biểu hiện sự lạc quan, người không thể làm như vậy sẽ biểu hiện sự bi quan. Khi đối diện với khó khăn, ngươi lạc cho rằng đó chỉ là tạm thời, là khoảng thời gian đặc biệt phát sinh do nguyên nhân bên ngoài. Còn người bi quan cho rằng đó là vĩnh viễn, là điều bình thường bắt nguồn từ nguyên nhân bên trong. Khi gặp điều kiện thuận lợi, cách suy nghĩ của người lạc quan và người bi quan cũng trái ngược nhau. Người lạc quan giống như con tàu có nhiều khoang, người bi quan lại như con tàu không có khoang, dễ chìm khi gặp khó khăn.

Chúng ta phải luôn nhắc nhở bản thân nhìn nhận vấn đề theo hướng lạc quan, bất cứ chuyện gì cũng đều có mặt tích cực, cần tìm ra lợi ích hoặc những điều có thể khởi phát trong mọi trường hợp.

5. Làm thế nào để bớt chán nản?

Phải chịu áp lực trong thời gian dài sẽ khiến con người nảy sinh tâm lý chán nản. Có thể giữ tâm trạng tốt bằng cách thay đổi môi trường, thay đổi quan niệm. Cảm giác trống rỗng cũng sẽ khiến con người trở nen chán nản. Để thoát khỏi tình trạng này, ta nên sắp xếp mục tiêu mới hoặc tìm ra ý nghĩa mới trong những điều dang hiện hữu, giao lưu với những người bạn tích cực, giữ mối quan hệ ấm áp.

Bài tập thực hành 2.4. Hãy nêu một số danh ngôn tạo động lực trong học tập, cuộc sống

1. Người thành công làm những việc người khác không muốn làm, không dám làm và không làm được.

2. Mọi cố gắng từ sâu thẳm sẽ được bộc lộ ra ngoài.

3. Không phải không thể, chẳng qua chỉ chưa tìm được phương pháp.

4. Không có thất bại, chỉ có tạm thời chưa thành công

5. Tôi là người tuyệt nhất, tôi nhất định sẽ thành công.

6. Quá khứ không phải là tương lai.

7. Thành công được quyết định bởi thái độ.

8. Ai cũng có thể thành công.

9. Thứ tôi muốn nhất định tôi sẽ đạt được.

10. Người có chí sẽ thành công.

11. Người không táo bạo, không thành công.

12. Tôi là khởi nguồn của tất cả.

13. Thành công = kiến thức + mạng lưới quan hệ.

14. Mỗi ngày tiến bộ một chút.

15. Không quét phòng thì sao có thể quét được trời đất.

16. Thành công chắc chắn có phương pháp, thất bại chắc chắn có nguyên nhân.

17. Người thành công tìm cách, người thất bại tìm lý do.

18. Thành công và lí do không tồn tại cùng nhau.

19. Không đạt được thứ tôi muốn, tôi nhất định sẽ giành được cái tốt hơn.

20. Không có phép thần thông, chỉ có người thành thạo tay nghề.

21. Muốn thành công thì không có lý do, muốn tìm lí do thì không thể thành công.

Bài tập thực hành 2.5. Kỹ năng đánh tan cơn giận

Việc giữ bản thân mình tránh khỏi những cơn giận dữ chưa bao giờ là dễ dàng. Cho dù bạn là người giỏi kiềm chế để cảm xúc nóng giận không bộc lộ ra ngoài, bạn sẽ không cảm thấy thoải mái khi nuôi một nguồn năng lượng tiêu cực như vậy trong mình. Dần dần, những cơn giận tích tụ có thể bào mòn sức khoẻ tinh thần của bạn, khiến bạn trở nên khép kín và xa lánh; hoặc tệ hơn là trút hết cơn thịnh nộ của mình lên một người vô tội nào đó.

Bước 1: Áp dụng nguyên tắc “24 giờ xoá tan giận dữ”

Khi cảm thấy giận dữ, hãy suy nghĩ trong vòng 24 tiếng trước khi thể hiện ra bất cứ điều gì với đối phương. Bạn có thể làm những gì mình thích như đi xem phim, tập chạy bộ, đọc sách, chơi thể thao, hoặc đơn giản là ngủ một giấc thật ngon. Hãy làm những thứ mà bạn nghĩ là sẽ giúp bạn thư thái được tâm hồn.

Bước 2: Ôn lại kỷ niệm đẹp

Nếu cơn giận của bạn bắt nguồn từ những người thân thiết, hãy nhớ đến những điều tốt đẹp mà bản thân và đối phương đã dành cho nhau: những kỳ nghỉ mát hạnh phúc, những giây phút quây quần chuẩn bị bữa tối, những giờ hàn thuyên tâm sự vang tiếng cười… Những kỷ niệm đẹp và hạnh phúc này sẽ giúp gợi nhắc lại tầm quan trọng của mối quan hệ này đối với bạn. Và, liệu những sai phạm hay bất hoà kia có đáng để đánh đổi cho sự quan tâm hay tình cảm hai bên dành cho nhau hay không?

Từ đó, bạn có thể phần nào xua tan được một chút cảm xúc hằn học của mình và nhìn nhận vấn đề một cách khách quan hơn.

Bước 3: Xác định nguyên nhân và giải pháp

Sự giận dữ có thể khiến bạn mờ mắt vì những điểm đối phương làm bạn đau khổ. Tệ hơn, cơn giận còn có thể khuếch đại và đánh thức cả những cơn giận đã nguôi ngoai từ quá khứ.

Vì vậy, để đối mặt và giải toả cơn giận một cách có lý trí, hãy phân tích nguyên nhân thực sự đến từ đâu và hai bên có thể làm gì để giải quyết được vấn đề đang còn tồn đọng. Bằng cách phân tích, bạn sẽ tránh được trường hợp cảm xúc đi trước lời nói gây ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa hai bên.

Bước 4: Gặp mặt trực tiếp và thẳng thắn trình bày vấn đề

Sau các bước cho bản thân thời gian để suy nghĩ, tìm về quá khứ tươi đẹp của đôi bên và phân tích tình hình một cách khách quan, dù cơn giận có thể chưa nguôi ngoai thực sự nhưng bạn đã có đủ lý lẽ và một tinh thần sáng suốt để chuyện trò với đối phương.

Hãy khéo léo chọn một địa điểm thoải mái cho cả hai bên như quán cà phê mà cả hai thường cùng tới mỗi cuối tuần hay nơi công viên thoáng đãng… Sau đó, hãy chia sẻ một cách thẳng thắn những phân tích của bạn để đối phương hiểu cảm xúc thật sự của bạn. Lưu ý rằng, bạn cần thể hiện cho đối phương biết là mình đang cố gắng giải quyết mọi thứ một cách tích cực để đi đến kết quả rõ ràng, thay vì chỉ trích lẫn nhau và không dẫn tới đâu cả. Sau đó, hãy cùng nhau thảo luận và xác định những mặt cả hai cần khắc phục để tránh những trường hợp tương tự xảy ra trong tương lai.

Chương 3: CÁC HÀNH VI LỆCH CHUẨN CỦA NGƯỜI HỌC HIỆN NAY

Mã chương: MH 22 - 03

Giới thiệu:

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, giáo dục đóng vai trò rất quan trọng trong việc định hình nhân cách và hành vi của mỗi cá nhân người học. Với sự phát triển nhanh chóng của công nghệ, môi trường xã hội và văn hóa đã tạo ra những ảnh hưởng mạnh mẽ đến lối sống, suy nghĩ, cũng như hành vi của HSSV. Tuy nhiên, không phải tất cả những tác động này đều mang tính tích cực và thực tế đã ghi nhận một số lượng đáng kể các hành vi lệch chuẩn trong môi trường học đường.

Hành vi lệch chuẩn được hiểu là những biểu hiện không tuân thủ các chuẩn mực đạo đức, pháp luật, hay văn hóa trong xã hội, gây ảnh hưởng tiêu cực đến cá nhân, gia đình, nhà trường và cộng đồng. Các biểu hiện phổ biến bao gồm bạo lực học đường, gian lận trong thi cử, sử dụng chất kích thích, nghiện mạng xã hội và tham gia vào các hành vi nguy hiểm trên không gian mạng. Những hành vi này không chỉ làm suy giảm chất lượng giáo dục mà còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển toàn diện của người học.

Thông qua việc phân tích các nguyên nhân, yếu tố tác động và các giải pháp khắc phục kết hợp áp dụng công nghệ đẩy mạnh giáo dục đạo đức và xây dựng một môi trường giáo dục tích cực nhằm giúp HSSV nhận thức rõ ràng hơn về các hành vi lệch chuẩn và trách nhiệm của mình đối với bản thân và xã hội. Với cách tiếp cận toàn diện và sự kết hợp giữa các bên liên quan sẽ hướng HSSV đến những giá trị tích cực, góp phần xây dựng một xã hội văn minh và phát triển.

Mục tiêu:

- Nhận diện được các hành vi lệch chuẩn của người học hiện nay;

- Xác định được nguyên nhân, hậu quả và các yếu tố tác động gây nên các hành vi lệch chuẩn của HSSV;

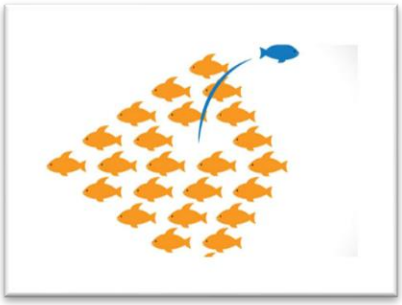
- Xác định được các tiêu chí đánh giá các hành vi lệch chuẩn của HSSV;

- Lựa chọn được các giải pháp ngăn chặn, khắc phục các hành vi lệch chuẩn của HSSV.

Nội dung chính:

1. Khái niệm về hành vi lệch chuẩn

Chuẩn mực là "hành vi của cá nhân được chấp nhận hay bị đòi hỏi trong một hoàn cảnh đặc thù".



Văn hóa là "một tổng hợp phức tạp về niềm tin, phong tục, kỹ năng, thói quen, truyền thống và tri thức vốn được các thành viên trong một xã hội hóa hỏi và chia sẻ với nhau".

Chuẩn mực văn hóa là "các tiêu chuẩn hành vi được thiết lập dựa trên những gì mà một nhóm người hay một cộng đồng con người mong đợi (hay tán đồng) trong suy nghĩ và tư cách đạo đức.

Hành vi lệch chuẩn là những hành vi không phù hợp với chuẩn mực đạo đức, văn hóa, pháp luật, những quy định chung và cần điều chỉnh. HSSV có hành vi lệch chuẩn là HSSV có những hành vi lệch ra khỏi những chuẩn mực xã hội về đạo đức, truyền thống, thẩm mỹ, pháp luật, vi phạm nội quy trường lớp làm ảnh hưởng xấu đến cá nhân, gia đình, nhà trường và xã hội.

Những kiểu dạng hành vi lệch chuẩn chủ yếu là phạm pháp và những hành vi phi đạo đức nhưng chưa phải chịu trách nhiệm hình sự (say rượu, ăn cắp vặt, …). Những hành vi lệch chuẩn thường tiềm ẩn là cơ sở hình thành các hành vi vi phạm pháp luật.

2. Nguyên nhân hình thành các hành vi lệch chuẩn trong học sinh, sinh viên

Hành vi lệch chuẩn thường được hình thành từ nhiều nguyên nhân khác nhau, liên quan đến các yếu tố cá nhân, gia đình, xã hội và môi trường.

2.1. Nguyên nhân khách quan

Môi trường gia đình không lành mạnh, thiếu gương mẫu tốt: Gia đình có mâu thuẫn, bạo lực hoặc thiếu sự quan tâm giáo dục có thể dẫn đến việc trẻ em học theo những hành vi tiêu cực; cha mẹ hoặc người thân có hành vi lệch chuẩn dễ ảnh hưởng tiêu cực đến nhận thức và hành vi của trẻ.

Do điều kiện hoàn cảnh gia đình phản ánh trong quá trình hình thành và phát triển nhân cách của từng cá nhân, hành vi lệch lạc xảy ra từ mọi thành viên trong gia đình. Do sự tác động nhận thức từ phía cha mẹ, qua lối sống và giáo dục của gia đình từ đó ảnh hưởng tới nhận thức của bản thân. Ví dụ: Cha mẹ cãi nhau lâu dài ảnh hưởng đến tính cách con cái dẫn đến hành vi lệch lạc của con cái.

Áp lực từ bạn bè, nhóm đồng trang lứa hoặc cộng đồng có thể đẩy cá nhân vào những hành vi không chuẩn. Tính không hợp lý của hệ thống chuẩn mực tạo ra sự phản ánh trong hành vi cá nhân; Tính không đồng bộ, không nhất quán trong các hệ thống quy phạm chuẩn mực dẫn đến sự dung túng trong hành vi cá nhân. Trong trường hợp này cá nhân phải lựa chọn những chuẩn mực này là vi phạm những chuẩn mực khác. Tình trạng coi thường hệ thống chuẩn mực, hoặc mức độ hiệu lực thấp của hệ thống chuẩn mực cũng là nguyên nhân dẫn đến sự sai lệch hành vi, thậm chí có thể làm cho một hành vi trở nên phổ biến.

- Môi trường sống không lành mạnh: Những khu vực có tỷ lệ tội phạm cao, thiếu cơ hội giáo dục và việc làm thường tạo điều kiện cho hành vi lệch chuẩn phát triển.

- Thiếu sự giáo dục và nhận thức: Không hiểu rõ về các giá trị và chuẩn mực xã hội có thể dẫn đến hành vi sai lệch. Không có sự hướng dẫn đúng đắn hoặc thiếu các chương trình giáo dục đạo đức, xã hội. Tình trạng coi thường hệ thống chuẩn mực, hoặc mức độ hiệu lực thấp của hệ thống chuẩn mực cũng là nguyên nhân dẫn đến sự sai lệch hành vi, thậm chí có thể làm cho một hành vi trở nên phổ biến.

- Sự bất bình đẳng kinh tế có thể tạo ra cảm giác bất mãn, dẫn đến các hành vi phạm pháp hoặc lệch chuẩn.

- Thiếu cơ hội: Những người không có cơ hội phát triển dễ bị cám dỗ tham gia vào các hành vi không phù hợp.

- Ảnh hưởng từ truyền thông tiêu cực: Phim ảnh, trò chơi bạo lực hoặc nội dung không phù hợp trên mạng có thể ảnh hưởng đến cách ứng xử, đặc biệt là ở trẻ em và thanh thiếu niên.

2.2. Nguyên nhân chủ quan

Nhận thức chưa đầy đủ, hiểu không đúng về nội quy, quy chế hoặc hiểu sai chuẩn mực xã hội hoặc không nhận thức rõ hậu quả của hành vi của mình

Ý thức của HSSV chưa tốt; một số người xem những hành vi lệch chuẩn là bình thường hoặc thậm chí đáng khen ngợi.

Sức khỏe của HSSV không tốt, muốn thực hiện quy chế nhưng bị hạn chế bởi sức khỏe bản thân; những rối loạn tâm lý hoặc trạng thái bất ổn cảm xúc có thể thúc đẩy hành vi lệch chuẩn.

HSSV không chấp nhận một số chuẩn mực được quy định trong quy chế, SV cho rằng những chuẩn mực của nhà trường là khắt khe và vô lý.

HSSV thích độc lập trong hành động, không muốn bị quản ép, SV cho rằng mình đã lớn nên muốn thể hiện cái tôi của bản thân.

HSSV thích làm mọi việc theo nhu cầu của bản thân hoặc không còn nhu cầu học tập.

Để giảm thiểu hành vi lệch chuẩn, cần có sự phối hợp giữa gia đình, nhà trường, cộng đồng và chính sách xã hội nhằm tạo ra môi trường sống tích cực và cung cấp các giá trị, chuẩn mực đúng đắn.

2.3. Hậu quả của các hành vi lệch chuẩn

Hành vi lệch chuẩn thường gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho các nhân, gia đình và xã hội. Tuỳ từng nhóm hành vi lệch chuẩn và mức độ biểu hiện sẽ có các hậu quả khác nhau.

- Hậu quả của các hành vi lệch chuẩn đối với cá nhân

Mất lòng tin và uy tín cá nhân: Khi HSSV vi phạm các chuẩn mực học tập, họ sẽ đánh mất lòng tin từ nhà giáo, bạn bè và những người xung quanh. Uy tín cá nhân bị ảnh hưởng lâu dài, khiến họ gặp khó khăn trong việc tạo dựng mối quan hệ sau này.

Thiếu hụt kiến thức và kỹ năng thực tế: Hành vi gian lận hoặc đối phó trong học tập khiến HSSV không thực sự nắm vững kiến thức. Điều này dẫn đến sự kém cỏi trong công việc và đời sống, làm giảm cơ hội phát triển bản thân.

Ảnh hưởng đến đạo đức và nhân cách: Việc thường xuyên vi phạm các chuẩn mực đạo đức có thể làm hình thành thói quen xấu như dối trá, thiếu trách nhiệm. Những hành vi này nếu không được điều chỉnh sớm sẽ ảnh hưởng đến nhân cách trong tương lai.

Nguy cơ bị xử lý kỷ luật hoặc pháp luật: Các hành vi lệch chuẩn nghiêm trọng như gian lận thi cử, đạo văn có thể dẫn đến các hình phạt như bị cảnh cáo, đình chỉ học hoặc buộc thôi học. Một số hành vi (sử dụng tài liệu giả, sao chép trong nghiên cứu,...) có thể vi phạm pháp luật, gây hậu quả nghiêm trọng.

- Hậu quả đối với môi trường học tập

Làm giảm chất lượng đào tạo: Các hành vi lệch chuẩn làm giảm hiệu quả giảng dạy của nhà giáo và chất lượng học tập của HSSV. Nhà trường gặp khó khăn trong việc duy trì uy tín giáo dục và chuẩn đầu ra.

Tạo môi trường học tập tiêu cực: Khi nhiều HSSV vi phạm chuẩn mực, điều này có thể lan rộng và trở thành một "văn hóa tiêu cực". Những người tuân thủ nội quy có thể cảm thấy bị bất công hoặc mất động lực học tập.

Ảnh hưởng đến sự công bằng: Hành vi gian lận thi cử hoặc điểm số không phản ánh đúng năng lực, dẫn đến sự không công bằng trong đánh giá. Các HSSV nỗ lực thật sự có thể cảm thấy chán nản và mất niềm tin vào hệ thống.

- Hậu quả đối với nhà trường và giáo dục

Suy giảm uy tín và chất lượng đào tạo: Các trường học hoặc đại học có nhiều trường hợp vi phạm thường bị mất uy tín trong mắt xã hội và các tổ chức đánh giá giáo dục. Điều này ảnh hưởng đến việc thu hút HSSV và đối tác trong tương lai.

Tăng áp lực cho nhà giáo và quản lý: Nhà giáo phải dành nhiều thời gian hơn để kiểm soát các hành vi vi phạm thay vì tập trung vào giảng dạy. Bộ phận quản lý trường học phải đối mặt với các vấn đề phát sinh từ việc xử lý vi phạm, gây áp lực không cần thiết.

- Hậu quả đối với xã hội

Tạo ra thế hệ lao động thiếu năng lực và đạo đức: Các HSSV không thực sự học tập và chỉ đối phó sẽ thiếu kỹ năng, kiến thức và đạo đức làm việc trong tương lai. Điều này ảnh hưởng đến chất lượng lao động và sự phát triển kinh tế, xã hội.

Gây mất niềm tin vào hệ thống giáo dục: Khi các hành vi lệch chuẩn xảy ra phổ biến, xã hội sẽ nghi ngờ về tính công bằng và hiệu quả của hệ thống giáo dục. Điều này có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực trong việc xây dựng một xã hội lành mạnh, công bằng.

Lãng phí tài nguyên xã hội: Những người vi phạm chuẩn mực giáo dục nhưng vẫn được công nhận kết quả làm giảm giá trị của các nguồn lực đầu tư vào giáo dục. Các tổ chức, nhà tuyển dụng phải tốn thêm chi phí đào tạo lại, gây lãng phí.

- Hậu quả lâu dài đối với chính sách và văn hóa xã hội

Tăng chi phí quản lý giáo dục: Các hành vi lệch chuẩn buộc các cơ quan quản lý giáo dục đầu tư nhiều hơn vào việc kiểm tra, giám sát và xử lý vi phạm.

Phá vỡ văn hóa trung thực và đạo đức: Nếu không được kiểm soát, hành vi lệch chuẩn có thể lan rộng, làm giảm giá trị của trung thực và trách nhiệm trong xã hội.

Hậu quả của các hành vi lệch chuẩn trong học tập là rất nghiêm trọng và ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh, từ cá nhân, nhà trường đến xã hội. Để giảm thiểu những tác động này, cần có sự phối hợp giữa gia đình, nhà trường và xã hội trong việc nâng cao nhận thức, xây dựng văn hóa học tập trung thực và thực hiện các biện pháp quản lý giáo dục hiệu quả.

3. Các yếu tố tác động đến sự lệch chuẩn của học sinh, sinh viên

Sự lệch chuẩn của người học thường bị tác động bởi nhiều yếu tố từ cá nhân, gia đình, nhà trường đến xã hội.

3.1. Yếu tố cá nhân người học

- Nhận thức và giá trị cá nhân:

Nhận thức về đúng - sai: HSSV có thể không nhận thức rõ ràng hành vi nào là đúng hay sai, đặc biệt khi các hành vi lệch chuẩn (như gian lận thi cử, đạo văn) được xem là "chấp nhận được" trong xã hội hoặc môi trường học tập.

Giá trị ưu tiên: Những HSSV coi trọng thành tích hơn sự trung thực dễ có xu hướng chấp nhận hành vi lệch chuẩn để đạt được mục tiêu.

Ví dụ: Áp lực đạt điểm cao khiến nhiều bạn chấp nhận gian lận trong thi cử để có kết quả tốt.

- Đặc điểm tâm lý cá nhân:

Tính cách cá nhân: Những người có xu hướng liều lĩnh, thích mạo hiểm hoặc thiếu kiên nhẫn thường dễ vi phạm các chuẩn mực học tập.

Khả năng kiểm soát cảm xúc và hành vi: Sự thiếu kiểm soát bản thân khiến HSSV dễ sa vào các hành vi lệch chuẩn, đặc biệt trong các tình huống căng thẳng hoặc áp lực.

Ví dụ: Một sinh viên thiếu kiên nhẫn với quá trình ôn tập dài hạn có thể sao chép tài liệu thay vì tự học.

- Kỹ năng và năng lực học tập:

Thiếu kỹ năng quản lý thời gian: HSSV không biết cách quản lý thời gian thường trì hoãn việc học và phải dùng đến các hành vi lệch chuẩn (như sao chép bài tập) để kịp thời gian nộp bài.

Năng lực học tập yếu: Những HSSV có nền tảng kiến thức kém hoặc thiếu tự tin vào khả năng của mình thường tìm cách "lách luật" để đạt mục tiêu.

Ví dụ: Một HSSV không hiểu bài nhưng ngại hỏi nhà giáo có thể chọn cách sao chép bài bạn thay vì tự làm.

- Động cơ cá nhân:

Tham vọng cá nhân quá lớn: Việc đặt ra các mục tiêu vượt khả năng thực tế có thể khiến HSSV lựa chọn hành vi lệch chuẩn để đạt được điều mong muốn.

Thiếu động lực học tập tích cực: Khi HSSV không có mục tiêu học tập rõ ràng hoặc cảm thấy việc học không có ý nghĩa, họ dễ bỏ qua các chuẩn mực đạo đức.

Ví dụ: Một sinh viên không muốn học nhưng bị ép buộc có thể tìm cách sao chép bài hoặc gian lận để "đối phó".

- Đạo đức cá nhân và trách nhiệm xã hội:

Thiếu ý thức về đạo đức học tập: Nhiều HSSV không được giáo dục đầy đủ về các quy định và đạo đức trong học tập (như tôn trọng bản quyền, trung thực).

Trách nhiệm cá nhân kém: Những người thiếu trách nhiệm với hành vi của mình thường không quan tâm đến hậu quả và dễ dàng vi phạm các chuẩn mực.

- Áp lực tâm lý cá nhân:

Áp lực từ bản thân: HSSV đặt kỳ vọng quá cao lên chính mình, từ đó cảm thấy bất an, lo lắng nếu không đạt được mục tiêu, dẫn đến việc chấp nhận hành vi lệch chuẩn.

Áp lực từ môi trường xung quanh: Những áp lực từ gia đình, bạn bè hoặc xã hội thường khiến HSSV tìm đến các hành vi lệch chuẩn như một cách "giải quyết" tạm thời.

Ví dụ: Một HSSV bị cha mẹ kỳ vọng quá cao có thể cảm thấy buộc phải gian lận để làm hài lòng gia đình.

- Thiếu kỹ năng tư duy phản biện và tự giải quyết vấn đề:

Không biết cách giải quyết khó khăn: HSSV thiếu kỹ năng đối mặt với các vấn đề học tập hoặc không tìm kiếm sự trợ giúp từ nhà giáo, bạn bè thường chọn cách "đơn giản" hơn, như gian lận hoặc sao chép bài.

Tư duy ngắn hạn: Thay vì tập trung vào lợi ích lâu dài của việc học, họ chỉ quan tâm đến kết quả ngắn hạn và sẵn sàng vi phạm chuẩn mực để đạt được mục tiêu trước mắt.

Yếu tố cá nhân bao gồm nhận thức, tâm lý, kỹ năng, đạo đức có ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi lệch chuẩn của HSSV. Để giảm thiểu các hành vi này, cần tập trung vào việc nâng cao nhận thức, kỹ năng học tập và xây dựng ý thức đạo đức cá nhân từ sớm, đồng thời tạo môi trường học tập lành mạnh để hỗ trợ sự phát triển tích cực của HSSV.

3.2. Yếu tố gia đình

Gia đình là một trong những yếu tố quan trọng tác động mạnh mẽ đến sự hình thành nhân cách và hành vi của người học. Nếu gia đình không thực hiện tốt vai trò giáo dục và định hướng, có thể dẫn đến sự lệch chuẩn trong hành vi của HSSV.

- Thiếu sự quan tâm, giám sát

Cha mẹ bận rộn: Khi cha mẹ quá tập trung vào công việc mà không dành thời gian chăm sóc, lắng nghe con cái, trẻ có thể cảm thấy bị bỏ rơi, dẫn đến hành vi nổi loạn để thu hút sự chú ý.

Thiếu kiểm soát: Không theo dõi việc học tập, sinh hoạt, hoặc các mối quan hệ bạn bè của con, khiến con dễ bị lôi kéo vào các hành vi không lành mạnh.

- Phương pháp giáo dục không phù hợp

Quá nghiêm khắc: Sử dụng bạo lực hoặc áp đặt quá mức làm con cảm thấy ngột ngạt, dẫn đến tâm lý chống đối hoặc tìm cách vi phạm để "giải thoát".

Quá nuông chiều: Không đặt ra giới hạn rõ ràng, thỏa mãn mọi yêu cầu của con, khiến con không nhận thức được hậu quả của hành vi sai trái.

Thiếu sự định hướng giá trị sống: Không giúp con hiểu đúng về đạo đức, trách nhiệm và cách ứng xử trong xã hội.

- Môi trường gia đình không lành mạnh

Bạo lực gia đình: Cha mẹ thường xuyên cãi vã, sử dụng bạo lực làm ảnh hưởng đến tâm lý của trẻ, khiến trẻ có xu hướng bắt chước hành vi bạo lực.

Ly hôn, gia đình tan vỡ: Trẻ thiếu đi tình thương yêu đầy đủ từ cả cha lẫn mẹ, dễ dẫn đến cảm giác cô đơn, tổn thương và tìm kiếm sự an ủi từ những nguồn không lành mạnh.

Cha mẹ có hành vi không đúng mực: Nếu cha mẹ vi phạm pháp luật, thiếu đạo đức (như uống rượu, đánh bạc, sử dụng chất cấm), con cái có thể học theo hoặc xem đó là điều bình thường.

- Ảnh hưởng từ nền tảng văn hóa và kinh tế gia đình

Kinh tế khó khăn: Gia đình không đủ điều kiện đáp ứng nhu cầu học tập, sinh hoạt của trẻ, khiến trẻ dễ bị lôi kéo vào các hành vi sai trái để kiếm tiền (trộm cắp, buôn bán trái phép).

Sống trong môi trường xã hội phức tạp: Gia đình ở khu vực có nhiều tệ nạn xã hội, trẻ dễ tiếp xúc với các hành vi tiêu cực.

Cha mẹ thiếu hiểu biết: Không có khả năng hướng dẫn hoặc hỗ trợ con trong việc học và xây dựng giá trị đạo đức.

- Thiếu gương mẫu từ cha mẹ

Không làm gương trong lời nói và hành động: Cha mẹ nói một đằng, làm một nẻo hoặc vi phạm các chuẩn mực xã hội, khiến trẻ mất niềm tin và không tuân theo các giá trị đúng đắn.

Đặt kỳ vọng quá cao hoặc không thực tế gây áp lực, khiến trẻ dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, mất động lực, dẫn đến hành vi lệch lạc.

- Tác động từ cách giáo dục về cảm xúc

Thiếu tình yêu thương: Trẻ không được cảm nhận sự yêu thương, dẫn đến hành vi chống đối hoặc khép kín.

Không hướng dẫn con cái kiểm soát cảm xúc: Trẻ dễ rơi vào tình trạng mất kiềm chế, dẫn đến các hành vi bạo lực, tiêu cực khi gặp mâu thuẫn.

- Thiếu sự kết nối giữa cha mẹ và con cái

Khoảng cách thế hệ: Cha mẹ không hiểu tâm lý, sở thích và mối quan tâm của con, dẫn đến sự xa cách.

Không giao tiếp hiệu quả: Không tạo điều kiện để con chia sẻ vấn đề cá nhân, khiến trẻ tự giải quyết vấn đề theo cách riêng, dễ mắc sai lầm.

3.3. Yếu tố nhà trường

Nhà trường đóng vai trò quan trọng trong định hướng nhân cách và hành vi của HSSV. Tuy nhiên, nếu nhà trường chưa thực hiện tốt vai trò giáo dục hoặc tồn tại các yếu tố tiêu cực, dẫn đến sự lệch chuẩn trong hành vi của người học.

- Phương pháp giảng dạy không phù hợp

Quá chú trọng thành tích: HSSV bị áp lực điểm số, không tập trung vào học thật mà chạy theo các biện pháp gian lận để đạt kết quả cao.

Thiếu sáng tạo và gần gũi: Phương pháp dạy học cứng nhắc, không hấp dẫn, làm giảm hứng thú học tập, khiến người học chán nản, bỏ học, hoặc tham gia các hoạt động không lành mạnh

Bỏ qua giáo dục nhân cách: Nhà trường chỉ tập trung vào kiến thức hàn lâm, thiếu giáo dục kỹ năng sống, đạo đức và giá trị văn hóa.

- Môi trường học tập không lành mạnh

Bạo lực học đường: Nhà trường không phát hiện hoặc không xử lý kịp thời các trường hợp bạo lực, bắt nạt. Điều này khiến HSSV chịu ảnh hưởng tiêu cực hoặc trở thành nạn nhân, từ đó dẫn đến hành vi lệch chuẩn.

Sự phân biệt đối xử: Nhà giáo hoặc bạn bè phân biệt HSSV theo thành tích, ngoại hình, hoàn cảnh gia đình, làm tăng tâm lý bất mãn hoặc cảm giác bị cô lập.

- Thiếu sự quản lý và giám sát

Quản lý lỏng lẻo: Nhà trường không giám sát chặt chẽ việc thực hiện nội quy, để HSSV tự do vi phạm như đi học muộn, trốn học hoặc mang theo các thiết bị không phù hợp.

Thiếu kiểm soát hoạt động ngoài giờ: HSSV tham gia các hoạt động không lành mạnh như tụ tập đánh nhau, chơi game sau giờ học mà không được kiểm tra.

- Quan hệ thầy trò không tích cực

Thiếu sự đồng cảm: Một số nhà giáo thiếu quan tâm hoặc không hiểu tâm lý HSSV, dẫn đến khoảng cách trong mối quan hệ thầy trò.

Hành vi tiêu cực từ nhà giáo: Một số trường hợp nhà giáo sử dụng bạo lực, lời nói xúc phạm, hoặc có hành vi không đúng chuẩn mực, khiến HSSV mất niềm tin và hình thành thái độ tiêu cực.

- Chưa chú trọng đến giáo dục kỹ năng sống

Thiếu chương trình giáo dục toàn diện: Nhà trường chưa cung cấp đủ các bài học về kỹ năng giải quyết xung đột, quản lý cảm xúc, nhận diện hành vi lệch lạc.

Không khuyến khích sự phát triển cá nhân: HSSV không được tạo điều kiện phát huy sở trường, sở thích, dẫn đến cảm giác bị gò bó, dễ nảy sinh hành vi nổi loạn.

- Áp lực từ kỷ luật khắt khe hoặc lỏng lẻo

Kỷ luật quá nghiêm: Một số trường áp dụng hình thức phạt khắc nghiệt như làm nhục trước tập thể hoặc áp lực quá lớn khiến HSSV phản kháng bằng cách vi phạm quy định.

Kỷ luật không nghiêm: Nếu nhà trường buông lỏng kỷ luật, không có biện pháp xử lý vi phạm, HSSV dễ lạm dụng sự tự do và hình thành hành vi lệch chuẩn.

- Thiếu sự kết nối giữa nhà trường và gia đình:

Không phối hợp chặt chẽ: Nhà trường và gia đình không có sự liên lạc thường xuyên, khiến phụ huynh không nắm được tình hình học tập và hành vi của con.

Thiếu biện pháp hỗ trợ từ gia đình: Khi nhà trường không thông báo kịp thời về những vấn đề của HSSV, gia đình không thể can thiệp và điều chỉnh đúng lúc.

- Tác động từ bạn bè và các nhóm xã hội trong trường:

Ảnh hưởng từ nhóm bạn xấu: HSSV dễ bị lôi kéo bởi bạn bè có hành vi lệch chuẩn như gian lận, chơi bời, hoặc bạo lực.

Hiện tượng đồng hóa: Người học có xu hướng hành động theo nhóm để tránh bị cô lập, dẫn đến hành vi bắt chước hoặc a dua.

- Cơ sở vật chất và dịch vụ chưa đáp ứng nhu cầu:

Thiếu sân chơi và hoạt động lành mạnh: Nếu không có các hoạt động ngoại khóa phong phú hoặc cơ sở vật chất đáp ứng nhu cầu phát triển, HSSV dễ tìm đến các hoạt động tiêu cực.

Hạn chế trong hỗ trợ tâm lý: Thiếu cố vấn tâm lý trong trường học khiến HSSV không được hỗ trợ kịp thời khi gặp vấn đề về cảm xúc, dẫn đến hành vi sai lệch.

3.4. Yếu tố bạn bè và đồng trang lứa

Bạn bè đồng trang lứa là một trong những nhóm ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự hình thành và phát triển hành vi của HSSV. Ở lứa tuổi đang phát triển, người học thường có xu hướng tìm kiếm sự công nhận và chấp nhận từ nhóm bạn, dẫn đến việc dễ bị tác động bởi các yếu tố tiêu cực nếu bạn bè không lành mạnh. Dưới đây là chi tiết các yếu tố bạn bè tác động đến sự lệch chuẩn của người học:

- Sự ảnh hưởng từ nhóm bạn xấu

Bắt chước hành vi tiêu cực: HSSV có xu hướng học theo hành vi của bạn bè, kể cả những hành vi không phù hợp như bạo lực, hút thuốc, sử dụng chất kích thích, hoặc gian lận trong học tập.

Khuyến khích hành vi lệch chuẩn: Các nhóm bạn xấu thường có sự đồng thuận trong việc vi phạm quy định (như bỏ học, tụ tập chơi bời), từ đó gây áp lực buộc các thành viên trong nhóm làm theo.

Kéo vào tệ nạn xã hội: Những HSSV có bạn bè tham gia các hành vi như cờ bạc, đua xe, hoặc buôn bán chất cấm dễ bị lôi kéo vào các hoạt động bất hợp pháp.

- Hiện tượng đồng hóa nhóm (Peer Conformity)

Sợ bị cô lập: HSSV thường chấp nhận làm theo hành vi của nhóm bạn để không bị tẩy chay, ngay cả khi biết hành vi đó sai trái.

Áp lực đồng trang lứa (Peer Pressure): Một số bạn bè tạo áp lực gián tiếp hoặc trực tiếp, buộc người học phải làm những điều không đúng để chứng minh mình "hòa nhập" hoặc "không kém cỏi".

- Cạnh tranh tiêu cực trong nhóm bạn

Đố kỵ: Sự cạnh tranh không lành mạnh về thành tích học tập, ngoại hình, hoặc mức độ nổi bật trong nhóm có thể dẫn đến các hành vi như nói xấu, gây rối, hoặc phá hoại lẫn nhau.

Chạy theo xu hướng lệch chuẩn: Để "nổi bật" hoặc "khác biệt", một số HSSV sẵn sàng thực hiện các hành vi như vi phạm nội quy, ăn mặc không đúng chuẩn, hoặc tham gia các trào lưu không lành mạnh.

- Ảnh hưởng từ việc thiếu bạn tốt

Cô lập xã hội: HSSV không có bạn bè hoặc bị cô lập dễ phát triển các hành vi tiêu cực như trầm cảm, tự cô lập, hoặc tự làm tổn thương bản thân.

Tìm kiếm sự an ủi ở nhóm xấu: Khi không có bạn bè tốt, HSSV có thể tìm đến những nhóm không lành mạnh để tìm kiếm sự chấp nhận và quan tâm.

- Lan truyền hành vi lệch chuẩn qua mạng xã hội

Tác động từ bạn bè trực tuyến: HSSV dễ bị ảnh hưởng bởi bạn bè cùng trang lứa trên mạng xã hội thông qua các hành vi như chia sẻ thông tin sai lệch, tham gia các thử thách nguy hiểm, hoặc bắt chước lối sống không lành mạnh.

Nhóm chat kín: Một số nhóm bạn sử dụng mạng xã hội để lên kế hoạch thực hiện các hành vi vi phạm như trốn học, đánh nhau, hoặc bắt nạt bạn bè.

- Thiếu sự phản biện và lập trường cá nhân

Tâm lý dễ dao động: HSSV ở độ tuổi này thường chưa có khả năng phân tích và phản biện rõ ràng, dễ bị thuyết phục bởi bạn bè mà không cân nhắc đúng sai.

Xu hướng lệ thuộc: Một số HSSV quá phụ thuộc vào ý kiến của nhóm bạn, dẫn đến việc làm theo mà không nhận thức được hậu quả.

- Sự củng cố hành vi lệch chuẩn trong nhóm bạn

Cổ vũ hành vi sai trái: Các nhóm bạn xấu thường tán dương, khuyến khích thực hiện các hành vi vi phạm (như quay video đánh nhau, thách thức nhà giáo).

Thiếu sự điều chỉnh: Trong các nhóm không lành mạnh, không có ai đứng ra phản đối hoặc ngăn cản, dẫn đến việc hành vi lệch chuẩn tiếp diễn và trở thành "bình thường" trong nhóm.

- Thiếu hình mẫu bạn bè tích cực

Không có bạn tốt làm gương: Nếu xung quanh chỉ toàn bạn bè tiêu cực, người học khó có cơ hội học hỏi những hành vi đúng đắn, tích cực.

Không được hỗ trợ kịp thời: Bạn bè không phát hiện, không giúp đỡ khi HSSV gặp khó khăn tâm lý, khiến họ dễ rơi vào hành vi tự hủy hoại hoặc lệch lạc.

3.5. Yếu tố xã hội

Yếu tố xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc định hình hành vi của HSSV. Một môi trường xã hội tích cực có thể thúc đẩy sự phát triển toàn diện của người học, nhưng nếu môi trường xã hội có nhiều yếu tố tiêu cực, dễ dẫn đến các hành vi lệch chuẩn.

- Ảnh hưởng từ môi trường sống

Môi trường phức tạp: Sống trong khu vực có nhiều tệ nạn xã hội như cờ bạc, ma túy, bạo lực có thể ảnh hưởng tiêu cực đến nhận thức và hành vi của người học, dễ dẫn đến việc bắt chước hoặc tham gia vào các hành vi lệch chuẩn.

Thiếu không gian văn hóa và giải trí lành mạnh: Những khu vực thiếu sân chơi hoặc hoạt động cộng đồng lành mạnh khiến HSSV tìm đến các hoạt động không phù hợp để giải tỏa căng thẳng.

- Ảnh hưởng từ truyền thông và mạng xã hội

Lan truyền hành vi lệch chuẩn: Thông qua các nền tảng mạng xã hội HSSV dễ tiếp cận nội dung không lành mạnh, như các thử thách nguy hiểm, lối sống buông thả hoặc các trào lưu xấu.

Thiếu sự kiểm soát nội dung: Người học có thể tiếp xúc với thông tin bạo lực, khiêu dâm, hoặc các nội dung kích động mà không có sự hướng dẫn đúng đắn, dẫn đến hành vi lệch chuẩn.

Áp lực xã hội trực tuyến: Áp lực từ lượt thích, bình luận, hoặc sự nổi tiếng trên mạng xã hội khiến HSSV thực hiện các hành vi lệch chuẩn để gây chú ý.

- Tác động từ văn hóa xã hội

Văn hóa tiêu cực: Một số giá trị văn hóa không lành mạnh, như việc coi thường luật pháp, cổ vũ sự bạo lực hoặc lối sống ích kỷ, có thể ảnh hưởng đến cách nhìn nhận của người học.

Lệch chuẩn trong thần tượng: HSSV thường thần tượng các nhân vật công chúng có hành vi không chuẩn mực (như ca sĩ, diễn viên) và bắt chước theo lối sống, cách ứng xử không phù hợp.

- Ảnh hưởng từ nền kinh tế - xã hội

Chênh lệch kinh tế: Khoảng cách giàu nghèo trong xã hội dễ tạo áp lực lên HSSV, đặc biệt ở những người có hoàn cảnh khó khăn. Một số người học có thể chọn con đường lệch lạc như trộm cắp hoặc tham gia các hành vi phi pháp để cải thiện kinh tế.

Khủng hoảng xã hội: Các vấn đề như thất nghiệp, bạo lực gia tăng, hoặc bất ổn xã hội tạo cảm giác bất an, dẫn đến hành vi lệch chuẩn như chống đối, nổi loạn hoặc thờ ơ với trách nhiệm cá nhân.

- Ảnh hưởng từ hệ thống giáo dục và chính sách xã hội

Hệ thống giáo dục chưa toàn diện: Một số trường học hoặc hệ thống giáo dục chưa chú trọng đào tạo kỹ năng sống, giáo dục đạo đức và giá trị xã hội, dẫn đến sự thiếu định hướng ở người học.

Thiếu chính sách hỗ trợ cho HSSV khó khăn: Không có chính sách hoặc chương trình hỗ trợ đủ mạnh cho HSSV nghèo hoặc có hoàn cảnh đặc biệt dễ dẫn đến việc các em cảm thấy bị bỏ rơi, dẫn đến hành vi lệch chuẩn.

- Tác động từ nhóm xã hội và cộng đồng

Ảnh hưởng tiêu cực từ cộng đồng: Nếu cộng đồng nơi HSSV sinh sống thiếu sự đoàn kết, hoặc tồn tại các nhóm lợi ích xấu (như băng nhóm, hội kín), HSSV dễ bị lôi kéo và ảnh hưởng bởi các hành vi tiêu cực.

Thiếu sự hỗ trợ từ các tổ chức xã hội: Các tổ chức cộng đồng, đoàn thể không hoạt động hiệu quả hoặc thiếu sự hỗ trợ kịp thời đối với HSSV dễ khiến các em cảm thấy mất kết nối và dễ rơi vào lệch chuẩn.

- Ảnh hưởng từ các tệ nạn xã hội

Gần gũi với các tệ nạn: HSSV tiếp xúc hoặc chứng kiến trực tiếp các tệ nạn như bạo lực gia đình, nghiện ngập, hoặc buôn bán trái phép sẽ có nguy cơ cao hơn thực hiện các hành vi tương tự.

Lôi kéo từ các đối tượng xấu: Một số HSSV dễ bị dụ dỗ bởi các đối tượng xấu thông qua lời mời chào hấp dẫn về tài chính hoặc lợi ích khác, dẫn đến tham gia các hành vi lệch chuẩn.

- Thiếu các hình mẫu tích cực trong xã hội: Trong môi trường xã hội thiếu các hình mẫu tích cực như người thầy, lãnh đạo hoặc các nhân vật công chúng đúng chuẩn, người học dễ mất định hướng trong việc xác định giá trị đạo đức và hành vi.

Tôn vinh sai lệch: Tôn vinh những cá nhân có các hành vi không chuẩn mực, khiến người học có nhận thức sai lầm về sự thành công và cách đạt được nó.

4. Các tiêu chí đánh giá về sự lệch chuẩn của người học

Để đánh giá sự lệch chuẩn của người học, cần dựa vào các tiêu chí cụ thể liên quan đến hành vi, thái độ và mối quan hệ trong môi trường học tập.

4.1. Tiêu chí đánh giá về học tập

Việc đánh giá sự lệch chuẩn trong học tập của người học cần dựa trên các tiêu chí cụ thể, phản ánh các khía cạnh về hành vi, thái độ, kết quả học tập và mức độ tuân thủ các chuẩn mực giáo dục.

- Tiêu chí về thái độ học tập

Thiếu ý thức học tập: Không quan tâm đến bài học, thái độ thờ ơ hoặc không tập trung trong giờ học; biểu hiện chán nản, miễn cưỡng tham gia các hoạt động học tập.

Phản kháng tiêu cực: Cố tình không tuân thủ hướng dẫn của nhà giáo; có thái độ bất hợp tác như cãi lời, tranh cãi hoặc lạm dụng ngôn từ không phù hợp.

Gây mâu thuẫn với bạn bè: Tham gia vào các hành vi bắt nạt, nói xấu hoặc cô lập bạn bè trong lớp; kích động các cuộc tranh cãi, xung đột giữa các nhóm HSSV.

Thiếu trách nhiệm trong học tập: Không chuẩn bị bài trước khi đến lớp hoặc thường xuyên không mang đủ dụng cụ học tập; phó mặc việc học tập cho người khác, không có ý thức tự giác trong học tập.

- Tiêu chí về kết quả học tập

Học lực giảm sút nghiêm trọng: Điểm số giảm mạnh so với khả năng hoặc kết quả trước đó mà không có lý do hợp lý; không hoàn thành bài tập, bài kiểm tra hoặc thi cử thường xuyên.

Thành tích học tập không trung thực: Gian lận trong kiểm tra, thi cử (sử dụng tài liệu, nhờ người khác làm bài); sao chép bài làm của người khác mà không tự phát triển ý tưởng.

- Tiêu chí về hành vi trong học tập

Vi phạm nội quy học tập: Trốn học, đi học muộn hoặc bỏ giờ học mà không có lý do chính đáng; sử dụng thiết bị điện tử không đúng mục đích trong giờ học, như chơi game, lướt mạng xã hội.

Tác động tiêu cực đến môi trường học tập: Làm ồn, gây mất trật tự trong lớp học; hành vi phá hoại cơ sở vật chất hoặc tài liệu học tập của nhà trường.

Phụ thuộc vào người khác: Nhờ bạn bè làm bài tập thay, sao chép bài làm mà không có sự nỗ lực cá nhân.

- Tiêu chí về sự tham gia các hoạt động ngoại khóa

Thờ ơ với các hoạt động: Không tham gia hoặc không hoàn thành các nhiệm vụ được giao trong các hoạt động nhóm, ngoại khóa, hoặc phong trào của trường.

Lạm dụng cơ hội để vi phạm quy định: Lợi dụng các hoạt động ngoại khóa để tụ tập gây rối hoặc thực hiện các hành vi không phù hợp.

- Tiêu chí về thái độ đối với chuẩn mực đạo đức học tập

Không tuân thủ các giá trị đạo đức: Cố ý lừa dối nhà giáo hoặc bạn bè để che giấu hành vi vi phạm; thể hiện quan điểm lệch lạc, chống đối các chuẩn mực giáo dục được đặt ra.

Thiếu sự tôn trọng chuẩn mực xã hội: Đánh giá thấp tầm quan trọng của học tập, coi thường các nguyên tắc chung của cộng đồng học đường.

- Tiêu chí về dấu hiệu tâm lý và cảm xúc

Thể hiện cảm xúc tiêu cực: Tỏ ra bực bội, cáu kỉnh hoặc bất mãn trong môi trường học tập; có xu hướng tự cô lập, trốn tránh các hoạt động tập thể.

Rơi vào trạng thái bất ổn tâm lý: Thường xuyên biểu hiện lo âu, áp lực hoặc căng thẳng mà không tìm kiếm sự giúp đỡ; có hành vi tự hủy hoại như làm tổn thương bản thân hoặc từ chối mọi hình thức hỗ trợ.

- Tiêu chí về tác động đến cộng đồng học đường

Gây ảnh hưởng tiêu cực đến tập thể: Tham gia vào các hành vi làm giảm uy tín của lớp, trường (như đánh nhau, đăng tải thông tin sai lệch trên mạng xã hội); lôi kéo bạn bè tham gia các hành vi sai trái, gây bất ổn trong môi trường học tập.

Phá vỡ kỷ luật chung: Không tuân thủ các quy định của trường học, liên tục vi phạm dù đã được nhắc nhở và cảnh báo.

4.2. Quan hệ xã hội và giao tiếp

Đánh giá quan hệ xã hội và giao tiếp của người học trong việc xác định sự lệch chuẩn tập trung vào việc xem xét cách HSSV tương tác với những người xung quanh, bao gồm bạn bè, thầy cô, gia đình và cộng đồng.

4.2.1. Tiêu chí về mối qua hệ bạn bè, thầy cô và gia đình

- Tiêu chí về quan hệ với bạn bè

Thiếu kỹ năng hợp tác: Không sẵn sàng làm việc nhóm, thường xuyên xảy ra mâu thuẫn với bạn bè; hành vi ích kỷ, chỉ quan tâm đến lợi ích cá nhân, không hỗ trợ người khác khi cần thiết.

Hành vi bắt nạt hoặc cô lập người khác: Tham gia hoặc lãnh đạo các hoạt động bắt nạt thể chất, tinh thần hoặc qua mạng; cố ý cô lập, nói xấu hoặc lan truyền tin đồn nhằm gây tổn thương bạn bè.

Giao du với nhóm bạn xấu: Thường xuyên tụ tập với các nhóm có hành vi vi phạm như đánh nhau, bỏ học, hoặc tham gia tệ nạn xã hội; bị ảnh hưởng bởi áp lực đồng trang lứa tiêu cực dẫn đến hành vi lệch chuẩn.

- Tiêu chí về quan hệ với thầy cô

Thiếu tôn trọng nhà giáo: Biểu hiện thái độ thách thức, coi thường hoặc lạm dụng ngôn ngữ không phù hợp khi giao tiếp với nhà giáo; không tuân thủ hướng dẫn của nhà giáo, thường xuyên phớt lờ các quy định trong lớp học.

Phản ứng tiêu cực khi bị nhắc nhở: Trả lời chống đối hoặc thể hiện thái độ tức giận khi nhà giáo góp ý về hành vi hoặc học tập; cố ý phá rối giờ học để thách thức quyền uy của nhà giáo.

- Tiêu chí về quan hệ với gia đình

Xung đột với gia đình: Thường xuyên tranh cãi hoặc không đồng ý với cha mẹ, người giám hộ mà không có sự trao đổi hợp lý; biểu hiện thái độ thiếu trách nhiệm, không quan tâm đến ý kiến hoặc cảm xúc của gia đình.

Thiếu kết nối với gia đình: Tỏ ra xa cách, không chia sẻ thông tin hoặc cảm xúc cá nhân với cha mẹ; thường xuyên che giấu các hoạt động cá nhân để tránh sự kiểm soát từ gia đình.

4.2.2. Tiêu chí về giao tiếp trong môi trường học tập

- Giao tiếp không phù hợp: Sử dụng ngôn ngữ tục tĩu, thô lỗ hoặc thiếu chuẩn mực trong các tình huống học đường; thường xuyên ngắt lời hoặc không lắng nghe ý kiến của người khác trong các cuộc thảo luận.

- Không tuân thủ quy tắc giao tiếp: Cố ý làm gián đoạn hoặc gây ồn ào trong giờ học và các hoạt động tập thể. Không biết cách điều chỉnh thái độ giao tiếp phù hợp với ngữ cảnh (như với nhà giáo, bạn bè hoặc người lớn tuổi).

- Thiếu kỹ năng hòa giải: Xử lý xung đột bằng cách sử dụng bạo lực thể chất hoặc lời nói thay vì thương lượng; duy trì thái độ thù địch, không chấp nhận hòa giải hoặc tiếp thu góp ý.

- Kích động hoặc tạo xung đột: Chủ động gây mâu thuẫn giữa các cá nhân hoặc nhóm bạn bè để đạt lợi ích cá nhân; lôi kéo người khác tham gia vào các tranh chấp hoặc hành vi tiêu cực.

4.2.3. Tiêu chí về hành vi trong các mối quan hệ xã hội và sự ảnh hưởng đến môi trường xã hội

- Thiếu sự tham gia vào cộng đồng: Thờ ơ với các hoạt động xã hội, ngoại khóa hoặc phong trào chung của trường học và cộng đồng; tránh né trách nhiệm trong các hoạt động nhóm hoặc tập thể.

- Hành vi vi phạm chuẩn mực xã hội: Cố tình vi phạm quy định của nhà trường, như lén lút sử dụng chất cấm, bạo lực, hoặc tham gia các hoạt động không lành mạnh; tác động tiêu cực đến môi trường xã hội, gây ảnh hưởng xấu đến bạn bè và tập thể.

- Khả năng hòa nhập kém: Khó khăn trong việc thích nghi với các môi trường mới hoặc các nhóm xã hội khác nhau; thường xuyên tự cô lập, không muốn hoặc không biết cách tham gia vào các hoạt động tập thể.

- Thái độ chống đối xã hội: Phát triển thái độ tiêu cực với các quy tắc hoặc giá trị của cộng đồng; thể hiện sự bất cần hoặc chống đối các chuẩn mực chung của xã hội.

- Thiếu sự đồng cảm: Không quan tâm đến cảm xúc hoặc nhu cầu của người khác, thậm chí cố tình gây tổn thương; không tham gia vào các hoạt động giúp đỡ cộng đồng hoặc bạn bè khi cần thiết.

- Trốn tránh trách nhiệm xã hội: Né tránh hoặc không hoàn thành các nhiệm vụ được giao trong các hoạt động chung của tập thể; thể hiện thái độ ích kỷ, chỉ tập trung vào lợi ích cá nhân mà không quan tâm đến tác động đối với cộng đồng.

- Gây bất ổn cho tập thể: Lôi kéo người khác tham gia các hành vi tiêu cực như trốn học, phá phách hoặc vi phạm quy định; truyền bá các quan điểm hoặc tư tưởng lệch lạc, ảnh hưởng đến nhận thức chung của bạn bè và cộng đồng.

- Làm xấu hình ảnh của tập thể: Có hành vi ảnh hưởng đến danh tiếng của lớp học, trường học, hoặc gia đình; đăng tải thông tin sai lệch hoặc tiêu cực về tập thể trên mạng xã hội.

4.2.4. Tiêu chí về giao tiếp qua mạng xã hội

- Hành vi lệch chuẩn trực tuyến: Sử dụng mạng xã hội để quấy rối, bôi nhọ hoặc lan truyền tin đồn không đúng sự thật về người khác; tham gia vào các nhóm trực tuyến có nội dung không lành mạnh hoặc kích động bạo lực.

- Lạm dụng mạng xã hội: Dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội, gây ảnh hưởng đến học tập và các mối quan hệ thực tế; phát ngôn không kiểm soát, gây tổn thương hoặc tranh cãi không cần thiết trên các nền tảng trực tuyến.

4.3. Thái độ, đạo đức và nhân cách

Để đánh giá thái độ, đạo đức và nhân cách của HSSV, đặc biệt trong bối cảnh nhận diện sự lệch chuẩn, cần xem xét các tiêu chí liên quan đến ý thức cá nhân, cách ứng xử và sự tuân thủ các giá trị đạo đức cơ bản.

- Thái độ học tập

Thờ ơ, thiếu động lực học tập: Không quan tâm đến việc học, thường xuyên bỏ qua bài tập hoặc không chuẩn bị trước khi đến lớp; thể hiện sự miễn cưỡng tham gia vào các hoạt động học tập hoặc nghiên cứu.

Thái độ chống đối: Biểu hiện thái độ tiêu cực khi được nhắc nhở hoặc giao nhiệm vụ học tập; phản ứng bực bội hoặc có lời nói, hành động thiếu tôn trọng nhà giáo và bạn học.

- Tôn trọng chuẩn mực đạo đức

Thiếu trung thực: Gian lận trong thi cử, làm giả tài liệu hoặc mượn bài người khác để nộp; cố ý nói dối hoặc che giấu sự thật để đạt được mục đích cá nhân.

Vi phạm các giá trị đạo đức cơ bản: Tham gia vào các hành vi trái pháp luật hoặc thiếu chuẩn mực như sử dụng chất kích thích, đánh nhau, trộm cắp; thờ ơ hoặc vô cảm trước các hành vi xấu, không có thái độ phản đối.

- Nhân cách trong giao tiếp

Thiếu tôn trọng người khác: Sử dụng ngôn ngữ thô tục, xúc phạm hoặc có hành vi gây tổn thương về tinh thần đối với bạn bè, thầy cô; không lắng nghe hoặc phớt lờ ý kiến của người khác trong giao tiếp.

Hành vi ích kỷ, không biết sẻ chia: Chỉ quan tâm đến lợi ích cá nhân, không hỗ trợ bạn bè hoặc tham gia vào các hoạt động chung; cố ý thao túng, lợi dụng người khác để đạt được mục đích riêng.

- Ý thức tuân thủ kỷ luật

Thiếu trách nhiệm cá nhân: Thường xuyên đi học muộn, nghỉ học không lý do hoặc vi phạm nội quy trường lớp; Không chịu trách nhiệm với các hành vi sai trái của mình, đổ lỗi cho hoàn cảnh hoặc người khác.

Chống đối quy định: Phớt lờ các quy định chung, cố tình làm trái các nguyên tắc trong học tập, sinh hoạt; coi thường lời nhắc nhở, các hình thức xử lý kỷ luật.

- Ứng xử trong gia đình và cộng đồng

Thiếu hiếu thảo và tôn trọng gia đình: Thờ ơ với trách nhiệm đối với cha mẹ, người thân; không tôn trọng ý kiến của cha mẹ, có hành vi hoặc lời nói xúc phạm người lớn tuổi.

Không hòa nhập với cộng đồng: Từ chối tham gia các hoạt động tình nguyện, phong trào xã hội hoặc cộng đồng; tỏ thái độ xa cách, không hợp tác hoặc gây rối trong các hoạt động tập thể.

- Đạo đức trong sử dụng mạng xã hội

Lan truyền thông tin sai lệch hoặc tiêu cực: Đăng tải hoặc chia sẻ nội dung không đúng sự thật, xúc phạm danh dự người khác; sử dụng mạng xã hội để bắt nạt hoặc gây áp lực tinh thần cho bạn bè.

Lạm dụng mạng xã hội: Sử dụng quá nhiều thời gian vào mạng xã hội, bỏ bê học tập và trách nhiệm cá nhân; tham gia vào các nhóm, diễn đàn có nội dung không phù hợp hoặc kích động.

- Khả năng tự nhận thức và tự điều chỉnh

Thiếu ý thức tự giác: Không nhận thức được hậu quả từ hành vi của mình, cần sự nhắc nhở liên tục từ người khác; không biết cách tự kiểm điểm hoặc cải thiện sau khi mắc sai lầm.

Kháng cự thay đổi: Cố chấp với hành vi sai lệch, không chịu tiếp thu góp ý; thể hiện thái độ bất cần hoặc coi thường nỗ lực cải thiện từ gia đình, nhà trường.

4.4. Tác động của công nghệ và truyền thông

Đánh giá tác động của công nghệ và truyền thông đến sự lệch chuẩn của HSSV hiện nay liên quan đến cách tiếp cận của các nền tảng số, mạng xã hội và công nghệ thông tin. Các yếu tố như việc sử dụng công nghệ không đúng cách, tiếp cận thông tin sai lệch hoặc bị ảnh hưởng tiêu cực từ các xu hướng trên mạng có thể dẫn đến sự lệch chuẩn về hành vi, đạo đức và nhân cách.

- Tác động của mạng xã hội và truyền thông số

Sử dụng mạng xã hội quá mức: Dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội dẫn đến lãng phí thời gian học tập và các hoạt động quan trọng khác; HSSV dành phần lớn thời gian tham gia các trò chơi, tương tác không lành mạnh, hoặc lướt web vô ích, làm giảm khả năng tập trung vào việc học.

Tham gia vào các hành vi tiêu cực trên mạng: Tham gia vào các cuộc tranh cãi, xúc phạm hoặc bắt nạt người khác trên các nền tảng như Facebook,

Instagram, Zalo, Tiktok,....; phát tán thông tin sai lệch, tin đồn hoặc những lời lẽ xúc phạm người khác, gây ảnh hưởng tiêu cực đến các mối quan hệ xã hội trong đời thực.

Lạm dụng các nền tảng chia sẻ video và livestream: Tạo và chia sẻ các nội dung không phù hợp, gây ảnh hưởng đến hình ảnh cá nhân, cộng đồng hoặc vi phạm chuẩn mực đạo đức (Ví dụ: Livestream hành động nguy hiểm hoặc vi phạm pháp luật); bị cuốn vào các trào lưu, thử thách trực tuyến gây nguy hiểm hoặc phản cảm.

- Ảnh hưởng của thông tin và nội dung tiêu cực trên internet

Tiếp cận thông tin sai lệch: Tiếp nhận, tin tưởng và lan truyền các thông tin giả mạo hoặc không kiểm chứng trên internet, dẫn đến hành vi lệch chuẩn hoặc quyết định sai lầm; tin vào các lý thuyết âm mưu, thông tin sai lệch liên quan đến chính trị, sức khỏe, hoặc các chủ đề nhạy cảm.

Thư giãn hoặc giải trí không lành mạnh: Tiêu thụ các nội dung giải trí bạo lực, khiêu dâm, hoặc có nội dung tiêu cực, ảnh hưởng đến thái độ sống và nhân cách; thực hiện các hành vi mô phỏng theo các nội dung tiêu cực như bạo lực, tội phạm, hay các hành động thiếu trách nhiệm.

Chia sẻ hoặc tham gia vào các nhóm cực đoan: Tham gia vào các nhóm, diễn đàn trực tuyến có nội dung phân biệt chủng tộc, kỳ thị giới tính, bạo lực, hoặc chính trị cực đoan; ảnh hưởng đến quan điểm và hành vi của người học theo các quan điểm cực đoan, gây tổn hại đến các giá trị xã hội và đạo đức.

- Tác động của công nghệ đến khả năng giao tiếp và ứng xử

Thiếu kỹ năng giao tiếp thực tế: Sử dụng công nghệ quá nhiều dẫn đến việc thiếu các kỹ năng giao tiếp trực tiếp, làm giảm khả năng tương tác xã hội và giải quyết xung đột một cách hiệu quả trong thực tế; HSSV gặp khó khăn trong việc duy trì các mối quan hệ và phát triển kỹ năng mềm, cần thiết cho việc phát triển nghề nghiệp và xã hội.

Sự lệch chuẩn trong các mối quan hệ trực tuyến: Tạo dựng các mối quan hệ ảo hoặc thiếu chất lượng trên các nền tảng trực tuyến, thay vì xây dựng các mối quan hệ thực tế và bền vững; xây dựng những mối quan hệ độc hại, như bị thao túng cảm xúc, lợi dụng hoặc quan hệ tình dục qua mạng thiếu an toàn.

Sự thay đổi trong hành vi giao tiếp xã hội: HSSV có xu hướng sử dụng ngôn ngữ thô tục, thiếu tôn trọng hoặc thể hiện các hành vi không lịch sự trong các cuộc trò chuyện trực tuyến hoặc trong các nhóm trên mạng xã hội; thiếu khả

năng kiểm soát cảm xúc khi giao tiếp qua các nền tảng trực tuyến, dẫn đến việc thiếu tính nhẫn nại và dễ phát sinh mâu thuẫn.

- Tác động của các trò chơi điện tử và game trực tuyến

Nghiện game và ảnh hưởng đến hành vi: Nghiện các trò chơi điện tử hoặc game trực tuyến dẫn đến việc bỏ bê học tập, sức khỏe và các trách nhiệm xã hội;tham gia vào các trò chơi có nội dung bạo lực hoặc khuyến khích hành vi xấu, ảnh hưởng đến thái độ và hành vi trong cuộc sống thực.

Hành vi bạo lực và giảm nhận thức về hậu quả: Thường xuyên chơi các trò chơi bạo lực hoặc chiến đấu, có thể dẫn đến việc hình thành các hành vi bạo lực trong thực tế, đặc biệt là với những HSSV có tâm lý yếu và dễ bị ảnh hưởng; cảm giác thiếu trách nhiệm, giảm khả năng nhận thức về hậu quả của hành vi do ảnh hưởng từ các trò chơi, nơi các hành động bạo lực và tiêu cực không bị trừng phạt.

- Tác động của việc phát triển công nghệ và thông tin nhanh chóng

Sự gia tăng sức ép từ việc theo kịp xu hướng công nghệ: HSSV cảm thấy áp lực phải luôn theo kịp công nghệ và xu hướng mới nhất, dẫn đến việc lãng phí thời gian vào việc sử dụng các thiết bị điện tử và nền tảng trực tuyến; bị cuốn vào các trào lưu thời thượng hoặc các xu hướng tiêu cực trên mạng xã hội mà không nhận thức được những tác động lâu dài đối với sức khỏe tâm thần và nhân cách.

Thiếu khả năng phân biệt thông tin chính xác và sai lệch: Tiếp nhận quá nhiều thông tin một cách nhanh chóng và dễ dàng, nhưng thiếu khả năng phân tích và đánh giá tính xác thực của thông tin; sự lơ là trong việc kiểm chứng thông tin dẫn đến hành vi sai trái hoặc không đúng đắn trong việc đưa ra quyết định.

Tác động của công nghệ và truyền thông đến sự lệch chuẩn của HSSV hiện nay là một yếu tố cần được quan tâm đặc biệt trong bối cảnh số hóa mạnh mẽ. Việc đánh giá và can thiệp kịp thời sẽ giúp giảm thiểu những ảnh hưởng tiêu cực từ công nghệ, đồng thời giúp HSSV phát triển một cách toàn diện và có trách nhiệm trong môi trường mạng.

4.5. Các cách tiếp cận để đánh giá sự lệch chuẩn của HSSV hiện nay

Để đánh giá sự lệch chuẩn của HSSV hiện nay, có thể áp dụng nhiều phương pháp đánh giá khác nhau, từ quan sát hành vi trực tiếp đến việc sử dụng các công cụ khảo sát, phỏng vấn. Các cách đánh giá chi tiết về sự lệch chuẩn của HSSV hiện nay:

- Đánh giá qua hành vi quan sát trực tiếp: Quan sát HSSV trong các tình huống giao tiếp, học tập và tham gia các hoạt động xã hội. Các hành vi như trễ

giờ, bỏ học, sử dụng điện thoại trong lớp học, thiếu tôn trọng thầy cô hoặc bạn bè có thể là dấu hiệu của sự lệch chuẩn.

Ví dụ: Một sinh viên thường xuyên bỏ học, không tham gia vào các hoạt động nhóm hoặc có hành vi xâm phạm quyền lợi của người khác.

- Đánh giá qua kết quả học tập: Đánh giá kết quả học tập của HSSV thông qua điểm số, bài kiểm tra và sự tham gia vào các hoạt động học tập. Những HSSV hoặc sinh viên có điểm số thấp, thường xuyên gian lận trong thi cử, hay không hoàn thành bài tập có thể là dấu hiệu của hành vi lệch chuẩn. Các đánh giá này nhằm mục đích xác định mức độ ảnh hưởng của hành vi lệch chuẩn đến kết quả học tập và sự tiến bộ trong học tập.

Ví dụ: Một sinh viên liên tục không hoàn thành bài tập, có điểm số kém, hoặc tham gia vào hành vi gian lận trong kỳ thi.

- Đánh giá qua phản hồi từ thầy cô và bạn bè: Thu thập phản hồi từ nhà giáo, bạn bè và các nhân viên trong trường về hành vi và thái độ của HSSV. Các câu hỏi có thể bao gồm: HSSV có thường xuyên tham gia vào các cuộc xung đột, có thái độ không tôn trọng người khác, hoặc có hành vi bạo lực không?

Ví dụ: Một sinh viên bị các bạn trong lớp phản ánh là người hay gây mâu thuẫn, thiếu tôn trọng bạn bè, hoặc không tham gia đầy đủ vào các hoạt động học tập nhóm.

- Đánh giá qua các công cụ khảo sát và phỏng vấn: Sử dụng các bảng câu hỏi hoặc phỏng vấn cá nhân để thu thập thông tin về hành vi, thái độ và các vấn đề mà HSSV gặp phải. Các câu hỏi có thể bao gồm sự tham gia vào các hành vi xấu, thái độ đối với học tập, gia đình, bạn bè và xã hội.

Ví dụ: Một HSSV tham gia khảo sát và thừa nhận việc không tuân thủ các quy định về thời gian học tập, hay sử dụng mạng xã hội không lành mạnh.

- Đánh giá qua mức độ tham gia vào các hoạt động xã hội: Đánh giá mức độ tham gia vào các hoạt động xã hội, thể thao, tình nguyện và các hoạt động ngoại khóa khác. HSSV có dấu hiệu của sự lệch chuẩn thường có xu hướng tránh né các hoạt động này hoặc tham gia một cách thụ động.

Ví dụ: Một sinh viên từ chối tham gia vào các dự án tình nguyện hoặc không có sự quan tâm đến các vấn đề cộng đồng.

- Đánh giá qua thói quen và sự sử dụng công nghệ: Đánh giá sự sử dụng công nghệ, mạng xã hội và các nền tảng trực tuyến. Sự lệch chuẩn có thể thể hiện qua việc sử dụng công nghệ không lành mạnh, như tham gia vào các hành vi bắt nạt trên mạng, tiêu thụ nội dung không phù hợp hoặc lạm dụng công nghệ.

Ví dụ: Một HSSV thường xuyên tham gia vào các cuộc tranh cãi trên mạng xã hội hoặc tham gia vào các trò chơi trực tuyến có nội dung bạo lực.

- Đánh giá qua biểu hiện trong các mối quan hệ cá nhân: Đánh giá mối quan hệ giữa HSSV với gia đình, bạn bè và thầy cô. Các dấu hiệu của sự lệch chuẩn có thể bao gồm việc thiếu tôn trọng trong các mối quan hệ, thiếu trách nhiệm với người khác hoặc tham gia vào các hành vi bạo lực.

Ví dụ: Một HSSV có xu hướng cô lập bản thân, không giao tiếp hoặc tham gia vào các cuộc xung đột thường xuyên với bạn bè hoặc gia đình.

- Đánh giá qua các chương trình giáo dục đạo đức và kỹ năng sống: Các trường học có thể tổ chức các chương trình giáo dục về đạo đức, kỹ năng sống và trách nhiệm xã hội. Qua đó, đánh giá thái độ của HSSV đối với các giá trị đạo đức cơ bản và sự hiểu biết của họ về các chuẩn mực xã hội.

Ví dụ: Một HSSV tham gia đầy đủ và tích cực vào các lớp học giáo dục đạo đức, thể hiện sự cải thiện trong hành vi và thái độ.

- Đánh giá qua sự thay đổi trong hành vi theo thời gian: Việc đánh giá sự thay đổi hành vi của HSSV trong suốt một thời gian dài có thể giúp nhận diện các xu hướng lệch chuẩn, từ đó can thiệp kịp thời.

Ví dụ: Một HSSV ban đầu tham gia đầy đủ vào lớp học nhưng sau đó trở nên lơ là, bỏ học thường xuyên và có hành vi không tuân thủ các quy định.

Các cách đánh giá sự lệch chuẩn của HSSV hiện nay đều có những ưu điểm và hạn chế riêng. Sự kết hợp giữa các phương pháp đánh giá sẽ giúp cung cấp một cái nhìn toàn diện về hành vi, thái độ và các vấn đề tiềm ẩn, từ đó đưa ra các giải pháp can thiệp phù hợp và hiệu quả.

5. Giải pháp khắc phục các hành vi lệch chuẩn trong học sinh sinh viên hiện nay

Để khắc phục các hành vi lệch chuẩn trong HSSV, cần một chiến lược toàn diện bao gồm giáo dục, hỗ trợ tâm lý và môi trường tích cực. Dưới đây là một số giải pháp cụ thể:

5.1. Giáo dục nhận thức và đạo đức

Giải pháp giáo dục nhận thức và đạo đức nhằm khắc phục các hành vi lệch chuẩn trong HSSV hiện nay là một trong những yếu tố quan trọng giúp nâng cao ý thức và đạo đức của người học, từ đó giảm thiểu các hành vi không đúng mực trong môi trường học đường.

- Tăng cường giáo dục đạo đức ngay từ đầu: Cung cấp nền tảng đạo đức vững chắc cho HSSV từ khi bắt đầu nhập học.

- Đưa các môn học như Giáo dục đạo đức, Đạo đức nghề nghiệp, Kỹ năng sống có thể được tích hợp vào chương trình giảng dạy; tổ chức các buổi thảo luận, hội thảo về các giá trị đạo đức trong đời sống và học tập. Phối hợp với phụ huynh để giáo dục con em về các giá trị nhân văn, trách nhiệm xã hội ngay từ gia đình.

- Giáo dục nhận thức và tư duy phản biện: Giúp HSSV phát triển khả năng tư duy độc lập và phân tích tình huống một cách khoa học, từ đó có thể nhận thức đúng đắn về hành vi của mình. Tăng cường các lớp học tư duy phản biện; khuyến khích việc đọc sách, nghiên cứu các vấn đề xã hội; tạo không gian cho các cuộc tranh luận, thảo luận về các vấn đề đạo đức.

- Xây dựng mô hình học tập gương mẫu: HSSV có thể học hỏi từ những người thầy, cô giáo và bạn bè có hành vi, phẩm chất đạo đức tốt. Các thầy cô không chỉ truyền đạt kiến thức mà còn là tấm gương trong việc thực hành các giá trị đạo đức như trung thực, tôn trọng người khác, có trách nhiệm; tạo ra các hình thức thi đua đạo đức trong lớp học và trường học.

- Phát triển các kỹ năng xã hội và kỹ năng sống: Giúp HSSV có những kỹ năng cần thiết để xử lý các tình huống khó khăn trong cuộc sống, từ đó tránh được các hành vi lệch chuẩn. Dạy các kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm, giải quyết xung đột giúp HSSV biết cách xử lý mâu thuẫn một cách văn minh, tránh bạo lực và hành vi lệch chuẩn. Giới thiệu các kỹ năng tự chăm sóc bản thân, kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng khác giúp cải thiện sức khỏe tâm lý và mối quan hệ xã hội.

- Tạo môi trường học tập tích cực và hỗ trợ: Xây dựng môi trường học tập lành mạnh, hỗ trợ HSSV phát triển toàn diện cả về trí tuệ và đạo đức. Các trường học cần phải duy trì một môi trường học tập không có sự phân biệt, bạo lực học đường, bắt nạt và các hành vi tiêu cực khác; nhà trường cần có các chương trình tư vấn tâm lý để giúp HSSV giải quyết các vấn đề cá nhân và xã hội, từ đó hạn chế các hành vi lệch chuẩn.

- Phát triển các hoạt động ngoại khóa tích cực: Cung cấp cơ hội cho HSSV tham gia vào các hoạt động giúp rèn luyện nhân cách, đạo đức và kỹ năng xã hội. Khuyến khích HSSV tham gia vào các hoạt động từ thiện, giúp đỡ cộng đồng để phát triển lòng nhân ái, chia sẻ và tôn trọng người khác, các cuộc thi và chương trình giao lưu về đạo đức, văn hóa.

- Sử dụng công nghệ để giáo dục đạo đức: Tận dụng công nghệ để truyền tải các thông điệp về đạo đức và nhận thức xã hội đến HSSV. Tạo các chương trình giáo dục đạo đức qua mạng xã hội: Các trường học có thể xây dựng các chương trình giáo dục đạo đức trên các nền tảng trực tuyến, giúp HSSV tiếp cận các bài học và hoạt động giáo dục một cách dễ dàng; Phát triển các ứng dụng và trò chơi giúp HSSV học hỏi và thực hành các giá trị đạo đức trong các tình huống giả lập.

Các giải pháp giáo dục nhận thức và đạo đức có vai trò quan trọng trong việc khắc phục hành vi lệch chuẩn của HSSV hiện nay. Việc xây dựng môi trường học tập tích cực, khuyến khích HSSV phát triển các kỹ năng sống và đạo đức sẽ giúp HSSV trở thành những công dân có trách nhiệm, biết tôn trọng và hòa nhập với cộng đồng

5.2. Tăng cường kết nối giữa nhà trường, gia đình và xã hội

Tăng cường kết nối giữa nhà trường, gia đình và xã hội là một giải pháp hiệu quả để khắc phục các hành vi lệch chuẩn HSSV. Các giải pháp này cần được thực hiện đồng bộ, lâu dài để đạt được hiệu quả bền vững, tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển toàn diện của HSSV.

- Về gia đình:

Dành thời gian quan tâm đến con cái, phụ huynh cần lắng nghe, trò chuyện để hiểu rõ tâm tư, nguyện vọng và khó khăn của con.

Giáo dục về giá trị đạo đức: Cha mẹ nên làm gương trong việc ứng xử và truyền đạt cho con những giá trị đúng đắn.

Kiểm soát và định hướng hoạt động giải trí: Theo dõi và hướng dẫn con sử dụng mạng xã hội, giải trí lành mạnh.

Phối hợp chặt chẽ với nhà trường: Tham gia đầy đủ các buổi họp phụ huynh, kịp thời nắm bắt thông tin, cùng nhà trường giải quyết các vấn đề của con.

- Về phía nhà trường:

Xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh: Tạo ra môi trường học tập tích cực, khuyến khích HSSV rèn luyện đạo đức và phát triển năng lực toàn diện.

Tăng cường giáo dục kỹ năng sống: Lồng ghép các bài học về kỹ năng giao tiếp, giải quyết mâu thuẫn và nhận thức đúng sai vào chương trình học.

Thực hiện các buổi tư vấn tâm lý: Tạo cơ hội để HSSV chia sẻ khó khăn và nhận được sự hỗ trợ từ các chuyên gia.

Phối hợp với phụ huynh: Thường xuyên thông báo tình hình học tập và các biểu hiện của HSSV, từ đó cùng tìm giải pháp phù hợp.

- Về xã hội:

Tạo môi trường sống an toàn, lành mạnh: Giảm thiểu các yếu tố tiêu cực như bạo lực, nghiện, các hình thức giải trí không lành mạnh trong cộng đồng.

Tăng cường hoạt động ngoại khóa và công tác xã hội: Tạo cơ hội để HSSV tham gia các hoạt động cộng đồng, giúp hình thành nhân cách và trách nhiệm xã hội.

Quản lý chặt chẽ các nội dung trên mạng xã hội: Các tổ chức và cơ quan chức năng cần tăng cường kiểm soát thông tin độc hại, tạo môi trường trực tuyến tích cực.

Đẩy mạnh tuyên truyền giáo dục: Thực hiện các chiến dịch truyền thông để nâng cao nhận thức của cộng đồng về vai trò của gia đình, nhà trường và xã hội trong việc giáo dục thế hệ trẻ.

Tăng cường phối hợp giữa gia đình, nhà trường và xã hội: Tổ chức các buổi họp mặt thường kỳ giữa nhà trường, gia đình và các tổ chức xã hội, tổ chức các buổi thảo luận, hội thảo để cùng tìm giải pháp cho các vấn đề cụ thể; Xây dựng các mô hình kết nối cộng đồng như "Lớp học cộng đồng" tạo điều kiện để HSSV nhận được sự hỗ trợ từ nhiều nguồn lực khác nhau; sử dụng các nền tảng trực tuyến để cập nhật thông tin và kết nối ba bên nhanh chóng và hiệu quả.

5.3. Hỗ trợ tâm lý và tư vấn

Hỗ trợ tâm lý và tư vấn là một giải pháp quan trọng để khắc phục các hành vi lệch chuẩn trong HSSV. Việc này không chỉ giúp các em hiểu rõ hơn về bản thân mà còn trang bị cho các em kỹ năng xử lý các vấn đề cá nhân và xã hội.

- Thành lập và phát triển hệ thống tư vấn tâm lý trong nhà trường

Thành lập phòng tư vấn tâm lý: Mỗi trường học cần có phòng tư vấn tâm lý với đội ngũ chuyên gia được đào tạo chuyên sâu, sẵn sàng hỗ trợ người học.

Tuyển dụng chuyên viên tâm lý: Đảm bảo rằng các chuyên viên tâm lý trong trường có đủ trình độ và kinh nghiệm để hỗ trợ người học hiệu quả.

Xây dựng chương trình tư vấn định kỳ: Tổ chức các buổi tư vấn cá nhân hoặc nhóm để HSSV có cơ hội chia sẻ và tìm kiếm giải pháp cho các vấn đề của mình.

- Tích hợp giáo dục tâm lý vào chương trình giảng dạy

Tăng cường giáo dục kỹ năng sống: Lồng ghép nội dung về kỹ năng quản lý cảm xúc, giải quyết mâu thuẫn, xây dựng mối quan hệ tích cực vào chương trình học.

Dạy học qua tình huống thực tế: Sử dụng các tình huống mô phỏng để hướng dẫn HSSV cách xử lý các vấn đề tâm lý thường gặp.

Phổ biến kiến thức về sức khỏe tâm lý: Thường xuyên tổ chức các buổi chuyên đề hoặc hội thảo về sức khỏe tâm thần để HSSV nhận thức được tầm quan trọng của việc duy trì tinh thần lành mạnh.

- Tăng cường kết nối và hỗ trợ tâm lý từ gia đình

Tập huấn cho phụ huynh: Tổ chức các lớp học hoặc hội thảo để hướng dẫn cha mẹ nhận biết dấu hiệu bất thường và hỗ trợ tâm lý cho con em mình.

Khuyến khích giao tiếp cởi mở: Gia đình cần tạo môi trường thoải mái để con cái có thể chia sẻ các vấn đề cá nhân mà không sợ bị phán xét.

Phối hợp với nhà trường: Phụ huynh cần thường xuyên liên lạc với nhà giáo và chuyên viên tư vấn để cập nhật tình hình tâm lý của con.

- Sử dụng công nghệ hỗ trợ tư vấn tâm lý

Triển khai ứng dụng tư vấn trực tuyến: Cung cấp các kênh tư vấn tâm lý qua mạng xã hội, website hoặc ứng dụng di động để HSSV dễ dàng tiếp cận.

Tạo diễn đàn trao đổi: Xây dựng các diễn đàn trực tuyến an toàn nơi HSSV có thể thảo luận và nhận được lời khuyên từ chuyên gia.

Cung cấp tài liệu tham khảo: Chia sẻ các bài viết, video và công cụ tự đánh giá tâm lý giúp HSSV tự nhận thức và cải thiện sức khỏe tinh thần.

- Tăng cường hỗ trợ từ xã hội

Huy động sự tham gia của cộng đồng: Mời các tổ chức xã hội và chuyên gia ngoài trường tham gia vào công tác tư vấn tâm lý cho HSSV.

Thực hiện các chiến dịch nâng cao nhận thức: Tổ chức các chương trình truyền thông nhằm giảm kỳ thị liên quan đến các vấn đề tâm lý, khuyến khích HSSV tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần.

Tài trợ và đầu tư cho giáo dục tâm lý: Các tổ chức và cơ quan chính quyền cần ưu tiên ngân sách và tài nguyên để phát triển dịch vụ hỗ trợ tâm lý trong các trường học.

- Đo lường và đánh giá hiệu quả

Theo dõi định kỳ: Đánh giá sự thay đổi về hành vi, thái độ và tâm lý của HSSV sau khi nhận được hỗ trợ.

Tham vấn ý kiến HSSV: Lắng nghe phản hồi từ HSSV để điều chỉnh các chương trình tư vấn phù hợp hơn.

Phân tích dữ liệu: Sử dụng thông tin thu thập được để cải thiện chất lượng và mở rộng các dịch vụ hỗ trợ.

Giải pháp này không chỉ giúp HSSV điều chỉnh hành vi lệch chuẩn mà còn góp phần xây dựng một thế hệ trẻ khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần, tạo nền tảng cho sự phát triển bền vững của xã hội.

5.4. Ứng dụng công nghệ và truyền thông

Ứng dụng công nghệ và truyền thông là một giải pháp hiệu quả và hiện đại để khắc phục các hành vi lệch chuẩn trong HSSV.

- Sử dụng công nghệ để giám sát và hỗ trợ HSSV

Ứng dụng quản lý hành vi HSSV: Phát triển các ứng dụng và hệ thống trực tuyến để theo dõi hành vi HSSV, ghi nhận các biểu hiện bất thường, từ đó hỗ trợ kịp thời; kết nối giữa nhà giáo, phụ huynh và HSSVđể chia sẻ thông tin nhanh.

Cảnh báo thông qua trí tuệ nhân tạo (AI): Triển khai các công cụ AI để phát hiện dấu hiệu nguy cơ cao, chẳng hạn như bạo lực, tự cô lập hoặc tham gia các nhóm tiêu cực trên mạng xã hội; sử dụng các nền tảng học tập trực tuyến để hướng dẫn kỹ năng sống và xử lý tình huống thực tế.

- Truyền thông giáo dục trên mạng xã hội và các nền tảng kỹ thuật số

Tạo nội dung giáo dục hấp dẫn: Sản xuất video, infographic và bài đăng trên mạng xã hội để cung cấp thông tin về các hành vi chuẩn mực, tác hại của hành vi lệch chuẩn và cách xử lý; sử dụng ngôn ngữ gần gũi, phù hợp với lứa tuổi HSSV để tăng tính tương tác.

Thực hiện chiến dịch truyền thông xã hội: Phát động các chiến dịch tích cực nhằm kêu gọi HSSV chia sẻ câu chuyện hoặc hành động tích cực của mình; kết hợp với người có tầm ảnh hưởng để lan tỏa thông điệp đến đông đảo HSSV.

Xây dựng diễn đàn và cộng đồng trực tuyến: Tạo các nhóm hỗ trợ trực tuyến để HSSV thảo luận về những khó khăn và cách giải quyết vấn đề trong học đường.

- Ứng dụng truyền thông để nâng cao nhận thức

Sử dụng video và phim ngắn: Tạo các bộ phim ngắn hoặc phóng sự về hậu quả của hành vi lệch chuẩn, giúp HSSV hiểu rõ tác hại từ các tình huống thực tế.

Phổ biến qua đài phát thanh và truyền hình học đường: Tận dụng hệ thống phát thanh trường học hoặc các buổi học qua truyền hình để giáo dục trực tiếp về hành vi chuẩn mực.

Chương trình podcast và webinar: Tổ chức các chương trình trực tuyến với sự tham gia của chuyên gia tâm lý, nhà giáo và các khách mời để chia sẻ kinh nghiệm và giải pháp cho HSSV.

- Tăng cường kiểm soát và định hướng thông tin trên không gian mạng

Chặn nội dung độc hại: Phối hợp với cơ quan chức năng để ngăn chặn thông tin bạo lực, tiêu cực hoặc xúi giục hành vi lệch chuẩn trên mạng xã hội.

Định hướng sử dụng mạng xã hội: Giáo dục HSSV về việc sử dụng mạng xã hội một cách an toàn, tránh các nội dung gây ảnh hưởng tiêu cực.

Triển khai các công cụ tự bảo vệ: Cung cấp phần mềm hoặc tiện ích giúp HSSV quản lý thời gian trực tuyến và tránh tiếp cận các trang website độc hại.

- Kết hợp công nghệ và truyền thông với các bên liên quan:

Cung cấp các công cụ quản lý thời gian và nội dung HSSV truy cập để phụ huynh theo dõi và hướng dẫn; phát triển các chương trình giáo dục kỹ thuật số do các tổ chức phi lợi nhuận hoặc doanh nghiệp công nghệ tài trợ; tích hợp tư vấn tâm lý trực tuyến qua các nền tảng như website, ứng dụng hoặc chatbot để HSSV dễ dàng tiếp cận.

- Đánh giá và cải tiến giải pháp công nghệ và truyền thông

Theo dõi hiệu quả chiến dịch truyền thông: Sử dụng công cụ phân tích dữ liệu để đánh giá mức độ tương tác và thay đổi hành vi của HSSV sau các chiến dịch; tổ chức khảo sát để thu thập phản hồi từ HSSV và phụ huynh, từ đó cải tiến nội dung và phương pháp truyền thông; liên tục áp dụng các công nghệ tiên tiến để nâng cao hiệu quả giám sát và giáo dục.

Giải pháp này giúp nâng cao nhận thức, định hướng hành vi và tạo ra môi trường học tập hiện đại, tích cực hơn, góp phần giảm thiểu và ngăn chặn hành vi lệch chuẩn trong HSSV.

BÀI TẬP CHƯƠNG 3

Câu hỏi trắc nghiệm

Câu 1. Hành vi nào dưới đây là một ví dụ của lệch chuẩn trong học tập?

A. Làm bài tập nhóm đầy đủ

B. Trao đổi bài trong giờ kiểm tra

C. Đi học đúng giờ

D. Hỗ trợ bạn cùng lớp học bài

Câu 2: Hậu quả trực tiếp của việc gian lận thi cử là gì?

A. HSSV cảm thấy tự tin hơn.

B. Tăng uy tín cá nhân.

C. Mất lòng tin từ nhà giáo và bạn bè.

D. Cải thiện kỹ năng làm bài thi.

Câu 3: Hành vi sao chép bài tập của bạn khác mà không xin phép là:

A. Một hành vi bình thường trong học tập.

B. Một hành vi lệch chuẩn.

C. Một cách học hiệu quả.

D. Một biểu hiện của sự hợp tác.

Câu 4: Nguyên nhân nào phổ biến nhất dẫn đến hành vi gian lận trong thi cử?

A. Áp lực điểm số và thành tích.

B. Thiếu tài liệu học tập.

C. Môi trường học đường không có nội quy rõ ràng.

D. Tất cả các đáp án trên.

Câu 5: Hành vi nào dưới đây KHÔNG phải là lệch chuẩn trong học tập?

A. Chia sẻ tài liệu học tập hợp pháp với bạn bè.

B. Tham gia lớp học trễ giờ mà không xin phép.

C. Sử dụng tài liệu cấm trong kỳ thi.

D. Lười biếng không làm bài tập nhóm.

Câu 6: Việc bỏ qua một phần nội dung của tài liệu nghiên cứu và ghi nhận nó như tài liệu chính là:

A. Vi phạm đạo đức học thuật.

B. Một cách rút ngắn thời gian.

C. Sáng tạo trong nghiên cứu.

D. Không phải vấn đề lớn.

Câu 7: Theo bạn, điều gì có thể giúp giảm thiểu hành vi lệch chuẩn trong học tập?

A. Giáo dục ý thức học tập và đạo đức.

B. Tăng cường các biện pháp xử phạt.

C. Tạo môi trường học tập lành mạnh.

D. Tất cả các đáp án trên.

Câu 8: Khi phát hiện bạn mình gian lận trong thi cử, bạn nên làm gì?

A. Lờ đi vì không liên quan đến mình.

B. Báo với nhà giáo hoặc người có trách nhiệm.

C. Khuyến khích bạn tiếp tục gian lận nếu cần.

D. Giúp bạn gian lận hiệu quả hơn.

Câu 9: Việc thường xuyên đi học trễ mà không có lý do chính đáng là hành vi:

A. Được chấp nhận trong một số trường hợp.

B. Lệch chuẩn do vi phạm nội quy.

C. Hợp lý nếu nhà giáo không nhắc nhở.

D. Không ảnh hưởng đến môi trường học tập.

Câu 10: Hành vi sao chép nội dung từ Internet mà không trích dẫn nguồn gốc được gọi là:

A. Sáng tạo nội dung.

B. Vi phạm bản quyền.

C. Chép bài.

D. Học hỏi kinh nghiệm.

Câu hỏi:

Câu 1. Hãy nêu một hành vi lệch chuẩn trong học tập mà bạn từng chứng kiến, phân tích nguyên nhân và hậu quả của hành vi đó.

Câu 2: Theo bạn, làm thế nào để môi trường học tập trở nên lành mạnh hơn, hạn chế các hành vi lệch chuẩn?

Chương 4: GIÁO DỤC ĐỜI SỐNG TÌNH CẢM

Mã chương: MH 22 - 04

Giới thiệu:

Trong bối cảnh xã hội hiện đại với những áp lực gia tăng từ học tập, công việc và các mối quan hệ cá nhân, việc giáo dục đời sống tình cảm không chỉ là một nhu cầu cấp thiết mà còn là yếu tố nền tảng để con người đạt được sự cân bằng trong cuộc sống.

Việc phát triển trí tuệ cảm xúc (Emotional Intelligence - EQ) bao gồm khả năng nhận diện, thấu hiểu và điều chỉnh cảm xúc của bản thân cũng như đồng cảm và xây dựng mối quan hệ tích cực với người khác là yếu tố rất cần trong bối cảnh cuộc sống hiện đại. EQ không chỉ cần thiết cho cá nhân mà còn đóng vai trò then chốt trong việc xây dựng một xã hội hòa thuận và nhân ái.

Cần lựa chọn phương pháp giáo dục đời sống tình cảm phù hợp với từng độ tuổi và môi trường. Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, việc lồng ghép bài học cảm xúc vào chương trình học chính quy là rất quan trọng. Người lớn, dù trong vai trò nhà giáo, phụ huynh hay lãnh đạo, cũng cần được đào tạo để trở thành hình mẫu và người hướng dẫn trong việc phát triển cảm xúc.

Việc giáo dục đời sống tình cảm không chỉ giúp cá nhân hiểu rõ hơn về bản thân mà còn góp phần tạo dựng một cộng đồng vững mạnh, nơi con người biết yêu thương và tôn trọng lẫn nhau.

Mục tiêu:

- Trình bày được các khái niệm chung về xúc cảm, tình cảm; đặc điểm của tình cảm;
- Hiểu được các quy luật và vai trò của đời sống tình cảm;
- Xây dựng được tình cảm cá nhân, gia đình và xã hội;
- Vận dụng được các kiến thức, kỹ năng để giải quyết vấn đề phát sinh trong các mối quan hệ xã hội.

Nội dung chính:

1. Các khái niệm chung về cảm xúc, tình cảm

Cảm xúc là một trạng thái tâm lý phức tạp, được kích hoạt bởi các yếu tố bên trong (như suy nghĩ, ký ức) hoặc bên ngoài (như sự kiện, hành vi của người khác).

Tình cảm là một trạng thái tâm lý xã hội, biểu hiện mối quan hệ sâu sắc và ổn định của con người đối với người khác và thế giới xung quanh. Tình cảm là nền tảng quan trọng giúp định hướng hành vi của con người, góp phần thúc đẩy sự kết nối xã hội và xây dựng các mối quan hệ bền vững.

Đời sống tình cảm là toàn bộ các trạng thái tình cảm, cảm xúc và mối quan hệ tình cảm mà con người trải nghiệm trong suốt cuộc đời, thể hiện sự tương tác giữa cá nhân với chính bản thân mình, người khác và thế giới xung quanh. Đời sống tình cảm của con người rất phong phú do sự ảnh hưởng đan xen của các yếu tố tâm lý, xã hội, sinh học và văn hóa. Nó phản ánh chiều sâu của tâm hồn con người, làm cho mỗi cá nhân trở nên độc đáo.

Các quy luật của đời sống tình cảm giúp hiểu rõ hơn về cách mà cảm xúc và tình cảm hoạt động trong cuộc sống hàng ngày.

2. Các quy luật của đời sống tình cảm

- Quy luật tương tác xã hội

+ Cảm xúc có tính lây lan: Cảm xúc của người này có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của người khác. Khi ở trong một môi trường tích cực, con người có xu hướng cảm thấy vui vẻ hơn và ngược lại, trong môi trường tiêu cực, cảm xúc xấu có thể lây lan.

+ Phản ứng tương hỗ: Tình cảm thường phản ánh lẫn nhau. Nếu một người thể hiện sự quan tâm, chăm sóc, người kia có thể phản hồi lại bằng sự cảm kích hoặc lòng biết ơn.

- Quy luật phát triển

+ Tình cảm thay đổi theo thời gian: Các tình cảm có thể phát triển và thay đổi theo thời gian. Tình bạn có thể chuyển thành tình yêu, hoặc tình yêu có thể phai nhạt theo thời gian do những thay đổi trong cuộc sống hoặc hoàn cảnh.

+ Sự trưởng thành của cảm xúc: Đời sống tình cảm có xu hướng trở nên sâu sắc, phong phú hơn khi con người trải nghiệm nhiều tình huống, học hỏi từ những mối quan hệ.

- Quy luật kích thích

+ Cảm xúc phản ứng với kích thích: Cảm xúc thường được kích thích bởi các sự kiện bên ngoài. Một sự kiện tích cực (như một buổi tiệc sinh nhật) có thể

tạo ra cảm giác vui vẻ, trong khi một sự kiện tiêu cực (như mất mát) có thể tạo ra cảm giác buồn bã.

+ Mức độ cảm xúc khác nhau: Cảm xúc có thể mạnh mẽ hoặc nhẹ nhàng tùy thuộc vào mức độ kích thích và ý nghĩa của sự kiện đó đối với cá nhân.

- Quy luật kiểm soát cảm xúc

+ Kiểm soát và điều chỉnh: Con người có khả năng điều chỉnh cảm xúc của mình thông qua suy nghĩ, hành động và thậm chí là thể hiện ra ngoài. Việc nhận thức và hiểu rõ cảm xúc giúp cá nhân quản lý cảm xúc tốt hơn.

+ Sự kiềm chế: Đôi khi, việc kiềm chế cảm xúc là cần thiết để duy trì sự hài hòa trong mối quan hệ. Tuy nhiên, việc kiềm chế quá mức có thể dẫn đến sự căng thẳng và cảm giác không thoải mái.

- Quy luật nguyên nhân và hậu quả

+ Hành động tạo ra cảm xúc: Hành động của con người có thể tạo ra cảm xúc khác nhau. Ví dụ, hành động giúp đỡ người khác thường mang lại cảm giác hạnh phúc, trong khi hành động gây tổn thương có thể dẫn đến cảm giác tội lỗi.

+ Cảm xúc ảnh hưởng đến hành động: Ngược lại, cảm xúc cũng có thể ảnh hưởng đến hành động. Khi cảm thấy buồn bã, con người có thể có xu hướng rút lui khỏi các hoạt động xã hội.

- Quy luật nhu cầu

+ Cảm xúc xuất phát từ nhu cầu: Các nhu cầu cơ bản của con người (như nhu cầu an toàn, yêu thương, được chấp nhận) đóng vai trò quan trọng trong hình thành cảm xúc, khi không được đáp ứng, cảm xúc tiêu cực có thể phát sinh.

+ Sự thỏa mãn cảm xúc: Khi nhu cầu tình cảm được thỏa mãn, con người thường cảm thấy hạnh phúc và thoải mái hơn.

- Quy luật cảm xúc tích cực và tiêu cực

+ Cảm xúc tích cực tạo động lực: Cảm xúc tích cực như niềm vui, tình yêu, sự phấn khởi có thể thúc đẩy hành động và cải thiện sự sáng tạo. Chúng tạo ra động lực để con người theo đuổi mục tiêu và tham gia vào các hoạt động xã hội.

+ Cảm xúc tiêu cực cần được xử lý: Cảm xúc tiêu cực như buồn bã, ghen tị và tức giận cần được nhận diện và xử lý kịp thời để tránh ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tâm lý và các mối quan hệ.

Các quy luật của đời sống tình cảm giúp hiểu rõ hơn về cách mà cảm xúc hình thành, phát triển và ảnh hưởng đến hành vi của con người. Bằng cách nhận thức và áp dụng những quy luật này, chúng ta có thể cải thiện khả năng quản lý

cảm xúc của bản thân, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp và tạo ra một cuộc sống hạnh phúc hơn.

3. Vai trò của đời sống tình cảm

Đời sống tình cảm đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của con người, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tâm lý, tinh thần và thể chất của mỗi người.

- Cân bằng cảm xúc: Đời sống tình cảm giúp con người điều chỉnh và cân bằng các cảm xúc, từ niềm vui, hạnh phúc đến nỗi buồn, lo lắng. Một đời sống tình cảm lành mạnh giúp con người biết cách đối mặt với các thăng trầm trong cuộc sống một cách hiệu quả hơn.

- Tăng cường sức khỏe tinh thần: Những mối quan hệ tình cảm tích cực có thể giúp giảm thiểu căng thẳng, lo âu và trầm cảm. Sự yêu thương, quan tâm từ người khác mang lại cảm giác an toàn, động lực và niềm vui sống.

- Tạo dựng các mối quan hệ xã hội: Đời sống tình cảm là nền tảng cho việc xây dựng và duy trì các mối quan hệ xã hội quan trọng như gia đình, bạn bè và đối tác. Những mối quan hệ này cung cấp sự hỗ trợ, chia sẻ và là chỗ dựa tinh thần trong cuộc sống.

- Phát triển nhân cách và cảm xúc: Qua các mối quan hệ tình cảm, con người học cách thấu hiểu, tôn trọng và phát triển kỹ năng giao tiếp, đồng thời rèn luyện sự đồng cảm, nhẫn nại và tình thương.

- Động lực và nguồn cảm hứng: Đời sống tình cảm thường là nguồn động lực mạnh mẽ giúp con người phấn đấu và đạt được những mục tiêu trong cuộc sống. Tình yêu thương và sự khích lệ từ người thân yêu giúp con người cảm thấy có mục đích, ý nghĩa trong cuộc sống.

- Cải thiện sức khỏe thể chất: Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng đời sống tình cảm tích cực có thể cải thiện sức khỏe thể chất, ví dụ như giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, tăng cường hệ miễn dịch và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Như vậy, đời sống tình cảm không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý mà còn có tác động trực tiếp đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống toàn diện của con người.

4. Mối quan hệ giữa đời sống tình cảm và nhận thức

Mối quan hệ giữa đời sống tình cảm và nhận thức là một mối liên hệ mật thiết và phức tạp. Cảm xúc và nhận thức tương tác lẫn nhau, ảnh hưởng sâu sắc đến cách chúng ta suy nghĩ, ra quyết định và phản ứng với thế giới xung quanh.

- Ảnh hưởng của cảm xúc lên nhận thức

+ Cảm xúc tích cực: Những cảm xúc tích cực như niềm vui, tình yêu thương, hay sự thỏa mãn có thể tăng cường khả năng nhận thức, bao gồm sự tập trung, sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề. Khi ở trạng thái tinh thần tích cực, con người thường có cái nhìn lạc quan hơn và sẵn sàng chấp nhận rủi ro.

+ Cảm xúc tiêu cực: Ngược lại, cảm xúc tiêu cực như lo âu, tức giận hoặc sợ hãi có thể gây cản trở đến nhận thức, làm giảm khả năng tập trung, tư duy logic và ra quyết định chính xác. Khi con người trải qua stress hoặc căng thẳng, khả năng xử lý thông tin có thể bị hạn chế, dẫn đến những đánh giá sai lệch.

- Nhận thức điều chỉnh cảm xúc

+ Quản lý cảm xúc: Khả năng nhận thức cao có thể giúp con người nhận biết và quản lý cảm xúc tốt hơn. Thông qua quá trình phản tư và suy nghĩ, con người có thể kiểm soát và thay đổi cách họ phản ứng với cảm xúc, từ đó tránh được các phản ứng thái quá hoặc tiêu cực.

+ Tư duy tích cực: Nhận thức giúp hình thành các mô thức suy nghĩ và những mô thức này có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận về sự kiện và trải nghiệm trong cuộc sống. Một người có tư duy tích cực có xu hướng trải nghiệm những cảm xúc tích cực nhiều hơn, ngay cả khi đối diện với thách thức.

- Cảm xúc làm khuynh hướng tư duy và quyết định

+ Định kiến cảm xúc: Cảm xúc có thể dẫn dắt nhận thức thông qua các định kiến hoặc thành kiến cảm xúc. Khi con người đang trong trạng thái cảm xúc mạnh mẽ, họ có xu hướng tập trung vào những thông tin ủng hộ cảm xúc hiện tại của mình. Khi tức giận, một người có thể dễ dàng diễn giải hành động của người khác theo cách tiêu cực hơn so với bình thường.

+ Ảnh hưởng đến ra quyết định: Cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong quá trình ra quyết định. Những quyết định quan trọng thường không chỉ dựa trên logic mà còn bị ảnh hưởng bởi cảm xúc và giá trị cá nhân. Sự cân bằng giữa cảm xúc và lý trí là yếu tố quyết định đến tính đúng đắn của quyết định.

- Tương tác hai chiều: Cảm xúc và nhận thức không hoạt động tách biệt mà tương hỗ lẫn nhau. Những trải nghiệm nhận thức, chẳng hạn như học hỏi, phản ánh, hoặc giải quyết vấn đề, có thể kích hoạt cảm xúc. Ngược lại, cảm xúc có thể điều chỉnh cách nhận thức xử lý thông tin và hiểu biết.

- Cảm xúc và trí nhớ: Cảm xúc có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến trí nhớ. Những sự kiện kèm theo cảm xúc mạnh thường dễ được nhớ lại hơn những sự kiện trung tính về mặt cảm xúc. Điều này giải thích vì sao những kỷ niệm có liên

quan đến cảm xúc, như lần đầu yêu hoặc trải nghiệm đau buồn, thường in sâu trong trí nhớ.

Tóm lại, đời sống tình cảm và nhận thức có mối quan hệ hai chiều và tương hỗ lẫn nhau. Nhận thức giúp điều chỉnh và quản lý cảm xúc, trong khi cảm xúc có thể ảnh hưởng đến cách con người suy nghĩ, học hỏi và ra quyết định. Sự hài hòa giữa cảm xúc và nhận thức là nền tảng để con người phát triển về mặt cá nhân và xã hội, cũng như để đạt được trạng thái tinh thần và thể chất tốt nhất.

5. Xây dựng tình cảm cá nhân, gia đình và xã hội

Xây dựng tình cảm cá nhân, gia đình và xã hội là quá trình quan trọng và phức tạp, đòi hỏi sự đầu tư về thời gian, năng lượng và ý thức về cách thức duy trì những mối quan hệ lành mạnh và bền vững.

5.1. Xây dựng tình cảm cá nhân

Tình cảm cá nhân đề cập đến cách mà mỗi người phát triển và duy trì cảm xúc với bản thân cũng như với những người khác trong cuộc sống. Điều này liên quan đến việc hiểu và quản lý cảm xúc, xây dựng lòng tự trọng và phát triển các mối quan hệ cá nhân.

- Hiểu bản thân: Việc nhận thức rõ về cảm xúc, suy nghĩ và nhu cầu cá nhân là nền tảng để xây dựng tình cảm lành mạnh. Khi hiểu bản thân, mỗi người sẽ dễ dàng nhận biết và đáp ứng nhu cầu tình cảm của mình, đồng thời biết cách kiểm soát và điều chỉnh những cảm xúc tiêu cực.

- Lòng tự trọng và sự tự tin: Phát triển lòng tự trọng cao giúp mỗi người cảm thấy an toàn và hài lòng với chính mình, từ đó dễ dàng xây dựng những mối quan hệ tình cảm lành mạnh. Lòng tự trọng thấp có thể dẫn đến cảm giác không xứng đáng với tình cảm hoặc lo lắng quá mức về sự chấp nhận của người khác.

- Kỹ năng giao tiếp cảm xúc: Biết cách diễn đạt và chia sẻ cảm xúc một cách chân thật, rõ ràng và tôn trọng là yếu tố quan trọng trong việc xây dựng tình cảm cá nhân. Khả năng lắng nghe và thấu hiểu người khác cũng là một phần quan trọng trong giao tiếp cảm xúc hiệu quả.

5.2. Xây dựng tình cảm trong gia đình

Gia đình là môi trường nền tảng để hình thành và nuôi dưỡng tình cảm.

Việc xây dựng tình cảm gia đình là yếu tố cốt lõi giúp duy trì một gia đình hạnh phúc và bền vững.

- Tình yêu thương và sự quan tâm: Tình cảm gia đình bắt đầu từ tình yêu thương, sự quan tâm và chăm sóc lẫn nhau. Việc thể hiện sự yêu thương thông qua hành động, lời nói và cử chỉ là cách tạo dựng tình cảm bền vững giữa các thành viên.

- Sự tôn trọng và chấp nhận: Tôn trọng sự khác biệt của mỗi thành viên trong gia đình, từ tính cách, sở thích đến quan điểm sống là yếu tố quan trọng. Sự chấp nhận và hỗ trợ lẫn nhau giúp tạo nên một môi trường an toàn và tin cậy cho mỗi thành viên.

- Kỹ năng giải quyết xung đột: Mâu thuẫn trong gia đình là điều không tránh khỏi, nhưng cách giải quyết xung đột mới là yếu tố quyết định sự bền vững của tình cảm gia đình. Việc giải quyết xung đột một cách hòa bình, qua việc lắng nghe và thấu hiểu, sẽ giúp tăng cường sự gắn kết thay vì làm tổn thương mối quan hệ.

- Chia sẻ thời gian và hoạt động chung: Việc dành thời gian cùng nhau tham gia các hoạt động, chia sẻ những khoảnh khắc đặc biệt, như ăn cơm chung, du lịch, hoặc chỉ đơn giản là nói chuyện, giúp tăng cường tình cảm và sự gắn kết giữa các thành viên.

5.3. Xây dựng tình cảm trong xã hội

Xây dựng tình cảm trong xã hội đòi hỏi sự phát triển các mối quan hệ với những người ngoài gia đình, từ bạn bè, đồng nghiệp đến cộng đồng rộng lớn hơn.

- Tinh thần đồng cảm và tôn trọng: Xây dựng tình cảm xã hội đòi hỏi khả năng đồng cảm và tôn trọng người khác. Khả năng đặt mình vào vị trí của người khác giúp hiểu được cảm xúc và quan điểm của họ, từ đó tạo ra sự kết nối sâu sắc và bền vững hơn.

- Hỗ trợ và chia sẻ: Mối quan hệ xã hội trở nên vững chắc hơn khi các cá nhân biết hỗ trợ, chia sẻ khó khăn và niềm vui với nhau. Tình cảm xã hội không chỉ dựa trên những tương tác tích cực mà còn là khả năng đối mặt và vượt qua những thử thách chung.

- Xây dựng lòng tin và sự trung thực: Lòng tin là yếu tố cốt lõi trong bất kỳ mối quan hệ xã hội nào. Khi các cá nhân hành xử trung thực và nhất quán, họ xây dựng được lòng tin với người khác, từ đó tạo nền tảng vững chắc cho các mối quan hệ lâu dài.

- Tạo dựng cộng đồng và sự tham gia tích cực: Sự tham gia vào các hoạt động cộng đồng, hội nhóm, hay các tổ chức xã hội giúp xây dựng tình cảm xã hội mạnh mẽ. Khi tham gia vào các hoạt động này, mỗi cá nhân không chỉ tạo dựng mối quan hệ mà còn đóng góp vào sự phát triển của cộng đồng, từ đó cảm thấy gắn kết hơn với xã hội.

Việc xây dựng tình cảm ở các cấp độ cá nhân, gia đình và xã hội không chỉ tạo ra những mối quan hệ vững chắc mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa. Để đạt được điều này, cần có sự hiểu biết, tôn trọng, quan tâm và khả năng quản lý cảm xúc từ mỗi cá nhân. Tình cảm lành mạnh, bền vững sẽ mang lại sự hỗ trợ, động lực và sự an toàn, giúp mỗi người phát triển cả về mặt cá nhân lẫn trong xã hội.

6. Lắng nghe và thấu cảm

Lắng nghe và thấu cảm là hai kỹ năng quan trọng trong giao tiếp và xây dựng mối quan hệ. Khi kết hợp cả hai, chúng tạo ra một môi trường giao tiếp lành mạnh, nơi các cá nhân cảm thấy được tôn trọng, hiểu rõ và đồng cảm.

6.1. Lắng nghe

Lắng nghe là quá trình tiếp nhận và hiểu các thông điệp mà người khác truyền tải. Tuy nhiên, có sự khác biệt giữa việc chỉ "nghe" và "lắng nghe tích cực". Lắng nghe tích cực đòi hỏi sự tập trung, chú ý và phản hồi phù hợp, không chỉ đơn giản là tiếp nhận âm thanh.

- Lắng nghe chủ động: Đây là kỹ năng lắng nghe có ý thức, tập trung hoàn toàn vào người đang nói. Người lắng nghe chủ động thể hiện sự quan tâm qua ngôn ngữ cơ thể như gật đầu, ánh mắt và thể hiện sự chú ý thông qua những phản hồi ngắn như "vâng", "đúng vậy", hoặc đặt câu hỏi bổ sung.

- Không ngắt lời: Để thể hiện sự tôn trọng và để người nói có cơ hội bày tỏ hết quan điểm của họ, việc không ngắt lời là rất quan trọng. Điều này giúp người nói cảm thấy được lắng nghe một cách trọn vẹn.

- Lắng nghe không phán xét: Khi lắng nghe mà không phán xét, người nghe không để cảm xúc cá nhân hoặc thành kiến chi phối, điều này giúp người nói cảm thấy an toàn và được tôn trọng.

- Phản hồi rõ ràng: Sau khi lắng nghe, việc phản hồi cho thấy bạn đã hiểu những gì người nói truyền tải. Điều này có thể bao gồm việc lặp lại những điểm chính, đặt câu hỏi để làm rõ hoặc thể hiện cảm xúc đồng tình.

6.2. Thấu cảm

Thấu cảm là khả năng đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu và cảm nhận được những gì họ đang trải qua, từ đó đồng cảm và chia sẻ cảm xúc với họ. Thấu cảm có ba dạng chính:

- Thấu cảm cảm xúc (Emotional Empathy):

Đây là khả năng cảm nhận cảm xúc của người khác như thể bạn đang trải nghiệm nó. Ví dụ, khi ai đó chia sẻ về nỗi buồn, bạn cảm thấy buồn cùng với họ.

- Thấu cảm nhận thức (Cognitive Empathy):

Đây là khả năng hiểu được suy nghĩ và quan điểm của người khác mà không nhất thiết phải đồng tình hoặc trải qua cảm xúc tương tự. Điều này giúp bạn nhìn nhận vấn đề từ góc độ của họ và hiểu lý do tại sao họ cảm thấy như vậy.

- Thấu cảm thương yêu (Compassionate Empathy):

Đây là dạng thấu cảm sâu hơn, không chỉ cảm nhận và hiểu người khác mà còn kèm theo động lực muốn giúp đỡ và hỗ trợ họ. Khi thấu cảm thương yêu, bạn không chỉ chia sẻ nỗi đau mà còn muốn hành động để làm giảm nỗi đau đó.

6.3. Lợi ích của lắng nghe và thấu cảm

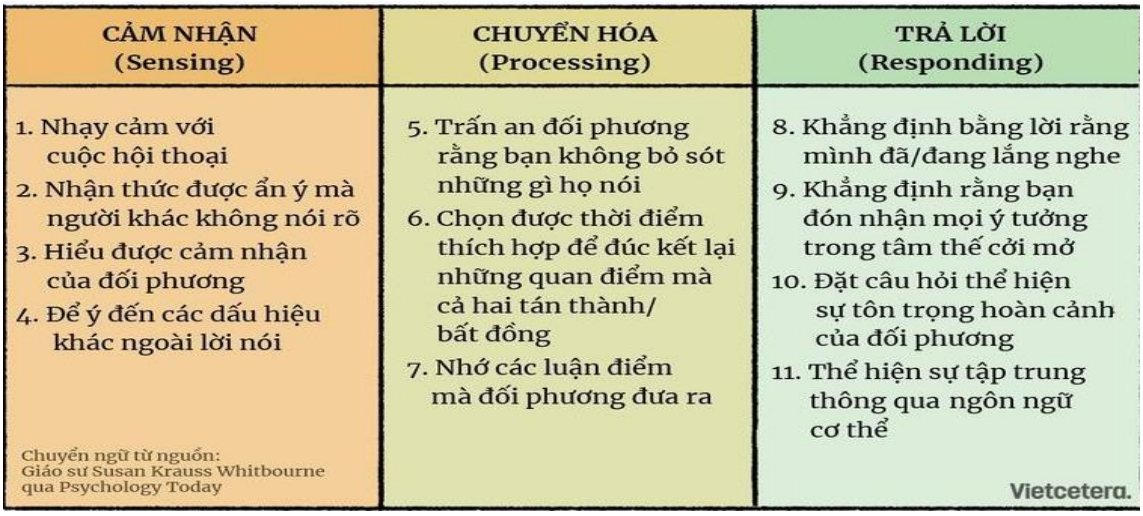
- Tạo sự kết nối: Khi bạn lắng nghe và thấu cảm, người khác cảm thấy được hiểu và được chấp nhận, từ đó tạo ra sự kết nối sâu sắc trong mối quan hệ.

- Giảm xung đột: Khi các bên có khả năng lắng nghe và thấu cảm, họ có xu hướng hiểu và tôn trọng quan điểm của nhau, giúp giảm thiểu xung đột và hiểu lầm trong giao tiếp.

- Tăng cường sự tin tưởng: Thấu cảm và lắng nghe chân thành giúp xây dựng lòng tin trong các mối quan hệ, bởi người khác biết rằng họ có thể tin tưởng vào sự hỗ trợ và sự hiểu biết của bạn.

- Cải thiện tinh thần: Được lắng nghe và thấu cảm có thể làm giảm cảm giác cô đơn, căng thẳng và lo lắng, giúp cải thiện tinh thần và sức khỏe tâm lý của cả người nói và người nghe.

Trong lĩnh vực bán hàng, người ta sử dụng phương pháp AEL (Active-Empathic Listening) để đo lường khả năng lắng nghe, từ đó đào tạo kỹ năng cho nhân viên nhằm nâng cao doanh số. Dần dần, AEL đã được phổ cập trong trị liệu tâm lý cũng như giao tiếp hằng ngày. Theo Psychologu Today, bộ đo lường này gồm 3 phân mục chính:



6.4. Cách phát triển kỹ năng lắng nghe và thấu cảm

- Luyện tập chú ý: Hãy tập trung hoàn toàn vào cuộc trò chuyện, bỏ qua những xao nhãng như điện thoại hay các suy nghĩ khác. Tập trung vào ngôn ngữ cơ thể, giọng điệu và cảm xúc của người nói.

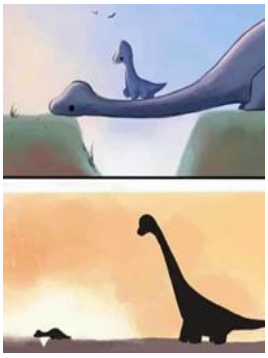
- Đặt câu hỏi: Thể hiện sự quan tâm bằng cách đặt câu hỏi liên quan đến những gì người khác đang chia sẻ. Điều này không chỉ giúp bạn hiểu rõ hơn mà còn thể hiện rằng bạn thực sự quan tâm đến cảm xúc và suy nghĩ của họ.

- Quan sát cảm xúc: Học cách quan sát cảm xúc qua nét mặt, cử chỉ và giọng điệu của người khác. Điều này giúp bạn nắm bắt được những cảm xúc ẩn sau lời nói, từ đó thấu hiểu tốt hơn.

- Thực hành lòng từ bi: Khi thấu cảm, hãy thử đặt mình vào vị trí của người khác, tự hỏi: "Nếu mình là họ, mình sẽ cảm thấy thế nào?" Điều này giúp bạn phát triển sự từ bi và lòng thương yêu, khuyến khích bạn hỗ trợ người khác khi họ cần.

Lắng nghe và thấu cảm là hai yếu tố quan trọng giúp tạo nên mối quan hệ chân thành, bền vững và sâu sắc. Khi thực sự lắng nghe và thấu cảm, bạn không chỉ hiểu được cảm xúc và suy nghĩ của người khác mà còn tạo ra môi trường giao tiếp cởi mở, đầy sự tin tưởng và yêu thương.

Những kỹ năng này cần được rèn luyện và thực hành thường xuyên để trở thành một phần tự nhiên trong giao tiếp hàng ngày.



7. Phương pháp giải quyết vấn đề phát sinh trong các mối quan hệ xã hội

Giải quyết vấn đề phát sinh trong các mối quan hệ xã hội là một kỹ năng quan trọng để duy trì và phát triển những mối quan hệ lành mạnh. Khi đối mặt với các vấn đề, việc áp dụng các phương pháp giải quyết hiệu quả không chỉ giúp tránh xung đột mà còn củng cố mối quan hệ.

- Nhận diện vấn đề rõ ràng

+ Xác định vấn đề cốt lõi: Trước khi giải quyết, cần hiểu rõ vấn đề thực sự là gì; đôi khi, những cảm xúc ban đầu che mờ nguyên nhân thực sự của vấn đề. Hãy cố gắng nhìn nhận từ nhiều góc độ để nắm bắt toàn diện tình hình.

+ Phân biệt giữa sự kiện và cảm xúc: Hãy tách bạch những gì đã xảy ra (sự kiện) và những cảm xúc cá nhân, giúp bạn nhìn nhận vấn đề một cách khách quan hơn, giảm thiểu sự ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực lên quá trình giải quyết.

- Lắng nghe tích cực và thấu cảm

+ Lắng nghe không phán xét: Khi thảo luận về vấn đề, hãy lắng nghe quan điểm của đối phương mà không vội vàng phán xét, giúp hiểu rõ hơn cảm xúc và suy nghĩ của họ, tạo điều kiện cho việc giải quyết vấn đề hiệu quả.

+ Thể hiện sự thấu cảm: Hãy đặt mình vào vị trí của đối phương, thấu hiểu những gì họ đang cảm thấy. Việc thấu cảm không chỉ giúp giải quyết vấn đề mà còn giúp xây dựng sự tin tưởng và gắn kết.

- Giao tiếp rõ ràng và trung thực

+ Diễn đạt suy nghĩ và cảm xúc một cách trung thực: Hãy chia sẻ cảm xúc và suy nghĩ của bạn một cách chân thành và cởi mở. Thay vì đổ lỗi hay chỉ trích, hãy dùng ngôn ngữ "tôi" để diễn đạt cảm xúc của mình, ví dụ: "Tôi cảm thấy buồn khi điều này xảy ra" thay vì "Bạn luôn làm sai".

+ Tránh hiểu lầm: Hãy chắc chắn rằng bạn và đối phương hiểu rõ lẫn nhau bằng cách tóm tắt lại những gì đã nghe và yêu cầu người kia xác nhận lại. Điều này giúp tránh những hiểu lầm và mâu thuẫn do thiếu thông tin.

- Tìm kiếm giải pháp hợp tác

+ Tập trung vào lợi ích chung: Khi giải quyết xung đột, hãy tập trung vào những lợi ích chung thay vì cố gắng giành phần thắng cho cá nhân. Đặt câu hỏi như: "Làm sao chúng ta có thể đạt được kết quả tốt nhất cho cả hai bên?"

+ Sáng tạo trong giải pháp: Đôi khi, những giải pháp truyền thống không phù hợp. Hãy cởi mở với các ý tưởng mới và tìm kiếm những giải pháp sáng tạo, có lợi cho cả hai bên.

+ Thỏa hiệp và đàm phán: Đôi khi, mỗi bên cần sẵn sàng thỏa hiệp một chút để đạt được sự hài lòng chung. Điều này đòi hỏi sự linh hoạt và sẵn sàng điều chỉnh kỳ vọng của mình để đạt được kết quả tốt nhất cho cả hai bên.

- Kiểm soát cảm xúc và giữ bình tĩnh

+ Kiểm soát phản ứng cảm xúc: Xung đột có thể khiến cảm xúc leo thang, nhưng việc kiểm soát phản ứng của mình là điều cần thiết để giữ cuộc thảo luận đi đúng hướng. Nếu cảm thấy quá căng thẳng, hãy tạm dừng cuộc trò chuyện và quay lại khi bạn đã bình tĩnh hơn.

+ Sử dụng ngôn ngữ tích cực: Tránh sử dụng ngôn ngữ gây kích động hoặc tấn công cá nhân. Thay vào đó, sử dụng những từ ngữ nhẹ nhàng, mang tính xây dựng và khuyến khích sự hợp tác.

- Giải quyết xung đột trực tiếp và kịp thời

+ Đối mặt với vấn đề sớm: Đừng để các vấn đề tồn đọng lâu ngày. Việc trì hoãn có thể làm cho xung đột trở nên phức tạp hơn. Giải quyết vấn đề ngay khi nó mới nảy sinh giúp tránh những căng thẳng không cần thiết.

+ Giải quyết trực tiếp: Thay vì nói sau lưng hoặc chia sẻ vấn đề với những người không liên quan, hãy tiếp cận trực tiếp người có liên quan để giải quyết vấn đề. Điều này giúp đảm bảo sự rõ ràng và tránh làm lan truyền thông tin sai lệch.

- Tìm kiếm sự giúp đỡ từ bên thứ ba nếu cần thiết

+ Trung gian hòa giải: Nếu cả hai bên không thể giải quyết vấn đề, việc mời một bên thứ ba trung lập để làm trung gian hòa giải có thể giúp đạt được giải pháp. Người trung gian có thể là một chuyên gia hoặc một người có uy tín, được cả hai bên tin tưởng.

+ Tham vấn chuyên gia: Đối với những xung đột nghiêm trọng hoặc kéo dài, tham vấn chuyên gia tâm lý, chuyên gia quan hệ hoặc luật sư có thể là cần thiết để đưa ra những giải pháp chuyên sâu và có hướng dẫn cụ thể.

- Học hỏi từ xung đột

+ Rút kinh nghiệm: Mỗi xung đột là một cơ hội để học hỏi. Sau khi vấn đề được giải quyết, hãy xem xét lại quá trình và tìm hiểu những gì có thể làm tốt hơn trong tương lai.

+ Củng cố mối quan hệ: Sau khi giải quyết xung đột thành công, hãy củng cố lại mối quan hệ bằng cách tăng cường sự tin tưởng và tôn trọng lẫn nhau. Điều này giúp tạo ra một nền tảng vững chắc hơn cho tương lai.

Giải quyết vấn đề phát sinh trong các mối quan hệ xã hội đòi hỏi sự khéo léo, kiên nhẫn và khả năng thấu hiểu. Bằng cách lắng nghe, giao tiếp chân thành, tìm kiếm sự hợp tác và kiểm soát cảm xúc, chúng ta có thể giải quyết xung đột một cách hiệu quả và xây dựng những mối quan hệ bền vững, tích cực.

BÀI TẬP CHƯƠNG 4

Câu hỏi trắc nghiệm

Câu 1. Tình cảm là gì?

A. Phản ánh tâm lý của con người

B. Quan hệ giữa con người với nhau

C. Sự rung động cảm xúc gắn với các giá trị

D. Ý thức về đạo đức, văn hóa

Câu 2. Yếu tố nào sau đây ảnh hưởng nhiều nhất đến sự phát triển đời sống tình cảm?

A. Gia đình

B. Bạn bè

C. Môi trường giáo dục

D. Cả ba yếu tố trên

Câu 3. Tình cảm của con người được hình thành qua:

A. Bản năng

B. Các mối quan hệ xã hội

C. Di truyền từ gia đình

D. Hoàn toàn ngẫu nhiên

Câu 4. Tình yêu là loại tình cảm:

A. Cao cấp nhất trong các mối quan hệ xã hội

B. Chỉ có trong các gia đình

C. Xuất hiện khi con người trưởng thành

D. Chỉ tồn tại ở người trưởng thành

Câu 5. Một trong những cách thể hiện sự quan tâm đến bạn bè là:

A. Giúp bạn vượt qua khó khăn

B. Luôn đồng ý với mọi ý kiến của bạn

C. Phán xét bạn khi cần thiết

D. Giữ khoảng cách để không can thiệp vào đời sống của bạn

Câu 6. Tình cảm đạo đức là gì?

A. Sự rung động trước những giá trị đúng đắn

B. Sự cảm thông giữa con người với nhau

C. Cách con người hành xử có trách nhiệm

D. Cả A và C đều đúng

Câu 7. Điều nào sau đây KHÔNG phải là biểu hiện của tình cảm lành mạnh?

A. Biết lắng nghe và chia sẻ

B. Hay nóng giận và khó kiểm soát cảm xúc

C. Tôn trọng người khác

D. Hòa nhã, thân thiện

Câu 8. Tại sao việc giáo dục đời sống tình cảm cho học sinh, sinh viên lại quan trọng?

A. Giúp học sinh phát triển nhân cách toàn diện

B. Làm giảm áp lực học tập

C. Tăng kỹ năng học tập

D. Giúp định hướng nghề nghiệp

Câu 9. Một tình bạn tốt cần yếu tố nào?

A. Trung thực

B. Lòng tin

C. Tôn trọng

D. Cả ba yếu tố trên

Câu 10. Dấu hiệu của tình cảm không lành mạnh là:

A. Sự ghen tuông quá mức

B. Sự ích kỷ

C. Thường xuyên đổ lỗi cho người khác

D. Cả A, B, và C đều đúng

Câu 11. Cách giải quyết khi mâu thuẫn trong tình bạn là:

A. Im lặng, tránh nói chuyện

B. Gặp nhau để đối thoại, chia sẻ quan điểm

C. Nhờ người thứ ba can thiệp

D. Bỏ qua và cắt đứt quan hệ

Câu 12. Thói quen nào giúp duy trì tình cảm tích cực?

A. Luôn đặt mình vào vị trí của người khác

B. Chỉ tập trung vào cảm xúc của bản thân

C. Thường xuyên phê bình người khác

D. Né tránh các mối quan hệ xã hội

Câu 13. Khi bạn cảm thấy buồn hoặc áp lực, cách tốt nhất là:

A. Nói chuyện với người bạn tin tưởng

B. Giữ kín mọi chuyện để tự giải quyết

C. Tìm cách phớt lờ cảm xúc

D. Trách móc người khác

Câu 14. Khi ai đó không đồng ý với ý kiến của bạn, cách phản ứng tích cực nhất là:

A. Cố gắng thuyết phục họ bằng mọi giá

B. Lắng nghe lý do của họ và chia sẻ quan điểm của mình

C. Tỏ thái độ bất mãn và cắt đứt cuộc trò chuyện

D. Phớt lờ ý kiến của họ

Câu 15. Làm thế nào để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với thầy cô giáo?

A. Luôn làm theo ý thầy cô mà không thắc mắc

B. Tôn trọng, hợp tác, và chủ động trao đổi trong học tập

C. Chỉ tiếp xúc khi cần sự giúp đỡ

D. Không cần giao tiếp để tránh gây ấn tượng xấu

Bài thực hành 4.1. Tham khảo những khác biệt về tính cách do thứ tự ra đời, từ đó em hãy đề xuất các giải pháp giải quyết vấn đề phát sinh trong các mối quan hệ anh chị em trong gia đình.

Tính cách của con trưởng	Làm việc gì cũng suy nghĩ có làm phiền người khác hay không Tỏ ra khách sáo dù là thứ mình muốn Bình tĩnh nhờ vả người khác việc của mình Không nói nhiều lắm mà thường lắng nghe chuyện của người khác Thường cãi lại mẹ Dù muốn chơi thêm nhưng nếu phải dừng thì sẽ dừng
Tính cách con giữa	Nếu không thích thì sẽ ngay lập tức im lặng Thường không suy nghĩ kĩ mà đã bắt đầu làm việc, thất bại Không nề hà mà luôn cố gắng làm việc hết sức mình
Tính cách con út	Lúc nào cũng làm nũng bố mẹ Thường mách lẻo bố mẹ Nếu được khen sẽ ngay lập tức tự mãn Nói nhiều Giỏi bắt chước người khác Giả vờ là biết hết tất cả mọi thứ Cố thực hiện suy nghĩ của mình dù vô lý Kén ăn Dù chỉ gặp việc hơi rắc rối một chút cũng sẽ nhờ đến người khác

Bài **thực hành 4.2.** Hãy Hít sâu - Thở ra để giúp thư giãn tâm trí, giảm căng thẳng và cảm thấy cân bằng hơn. Sau khi kết thúc, em cảm thấy như thế nào?

+ Để bắt đầu, hãy đặt một tay lên bụng và tay kia đặt lên ngực như trong bài tập thở bằng bụng.

+ Hít sâu, chậm từ bụng và đếm thầm đến 4 khi hít vào.

+ Nín thở và đếm thầm từ 1 - 7.

+ Thở ra hoàn toàn khi đếm thầm từ 1 - 8. Cố gắng đẩy hết không khí ra khỏi phổi trước thời điểm đếm đến 8.

+ Lặp lại 3 - 7 lần hoặc cho đến khi cảm thấy bình tĩnh

Bài thực hành 4.3. Hãy viết một slogan cho việc xây dựng đời sống tình cảm cho bản thân.

Chương 5. XÂY DỰNG KỶ LUẬT BẢN THÂN - Ý CHÍ TRONG HỌC ĐƯỜNG

Mã chương: MH 22 - 05

Giới thiệu:

Kỷ luật bản thân và ý chí là những yếu tố cốt lõi giúp người học đạt được thành công trong học tập cũng như cuộc sống. Trong môi trường học đường, kỷ luật bản thân không chỉ là việc tuân thủ nội quy mà còn bao gồm khả năng quản lý thời gian, sắp xếp công việc hợp lý và giữ vững động lực trong học tập. Đây là những thói quen quan trọng để mỗi cá nhân phát triển toàn diện và bền vững.

Xây dựng kỷ luật bản thân và ý chí không phải là điều dễ dàng, nhưng chúng có thể được rèn luyện thông qua việc thiết lập mục tiêu cụ thể, tạo ra các kế hoạch hành động và duy trì sự kiên định. Đồng thời, việc tạo môi trường học tập tích cực, hạn chế các yếu tố gây sao nhãng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng kỷ luật.

Kỷ luật bản thân và ý chí là chìa khóa giúp người học không chỉ đạt được thành tích học tập tốt mà còn hình thành thói quen sống tích cực, góp phần vào sự thành công trong tương lai. Học cách tự rèn luyện và duy trì hai yếu tố này sẽ là hành trang quý giá cho mỗi người trên hành trình chinh phục tri thức và phát triển bản thân.

Mục tiêu:

- Trình bày được các khái niệm chung và vai trò của xây dựng kỷ luật bản thân - Ý chí trong học đường;

- Phân loại được các hành động ý chí;

- Rèn luyện ý chí trong học đường cho người học;

- Vận dụng được các kiến thức để xây dựng những thói quen tốt trong học tập và cuộc sống.

Nội dung chính:

1. Khái niệm và vai trò của xây dựng kỷ luật bản thân - ý chí trong học đường

1.1. Các khái niệm chung

Kỷ luật bản thân: Là khả năng tự quản lý và điều chỉnh hành vi của một cá nhân theo những nguyên tắc và quy định đặt ra, đặc biệt trong việc kiểm soát các hành vi, cảm xúc và suy nghĩ để đạt được mục tiêu dài hạn. Đối với HSSV, kỷ

luật bản thân có thể bao gồm việc tuân thủ thời gian học tập, hoàn thành bài tập đúng hạn và tránh các yếu tố gây xao lãng.

Ý chí: Là sự quyết tâm kiên định để vượt qua khó khăn, cản trở và giữ vững mục tiêu đã đặt ra. Trong môi trường học đường, ý chí giúp HSSV, sinh viên kiên trì, không từ bỏ trước những thử thách như áp lực học tập, những thất bại tạm thời hoặc sự phân tâm từ những thú vui bên ngoài.

Xây dựng kỷ luật bản thân và ý chí trong học đường là quá trình hình thành và rèn luyện thói quen, hành vi tích cực của HSSV nhằm duy trì sự tự giác, tinh thần trách nhiệm và khả năng kiên định trong học tập, sinh hoạt và các hoạt động ở trường học; giúp HSSV không ngừng phát triển bản thân và hướng tới thành công bền vững trong học tập và cuộc sống.

1.2. Vai trò của xây dựng kỷ luật bản thân và ý chí trong học đường

1.2.1. Tăng cường khả năng đạt được mục tiêu và quản lý thời gian hiệu quả

- Định hướng thành công: Kỷ luật bản thân giúp người học có được một kế hoạch học tập rõ ràng, thực hiện đúng các bước cần thiết để đạt được mục tiêu, từ đó gia tăng khả năng thành công trong học tập.

- Giữ vững động lực: Ý chí giúp người học duy trì động lực, ngay cả khi gặp phải những khó khăn, giúp họ không bỏ cuộc khi gặp thử thách.

- Ưu tiên công việc quan trọng: Kỷ luật bản thân giúp người học biết cách ưu tiên các nhiệm vụ quan trọng, chẳng hạn như hoàn thành bài tập hay ôn luyện trước kỳ thi, từ đó quản lý thời gian một cách khoa học hơn.

- Hạn chế sự trì hoãn: Nhờ kỷ luật bản thân, người học có thể tránh được thói quen trì hoãn, biết cách bắt đầu công việc ngay khi cần thiết.

- Hình thành thói quen tích cực: Thông qua việc duy trì kỷ luật, người học có thể hình thành những thói quen học tập tốt như đọc sách, luyện tập mỗi ngày hay ôn tập bài vở đều đặn, tạo nên nền tảng vững chắc cho thành tích học tập.

- Duy trì sự kiên trì: Ý chí giúp người học duy trì những thói quen này một cách nhất quán, ngay cả khi cảm thấy chán nản hoặc mệt mỏi.

1.2.2. Tăng cường khả năng giải quyết vấn đề và đối mặt với thử thách

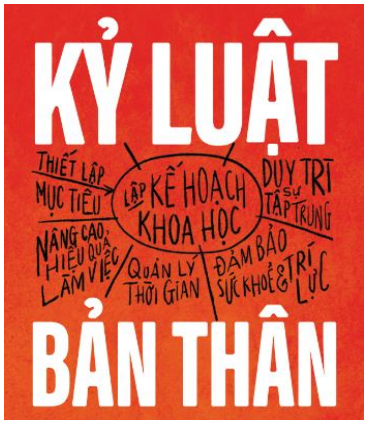
- Khả năng vượt qua khó khăn: Ý chí giúp người học không dễ dàng bị khuất phục trước những khó khăn, thách thức trong học tập như bài tập khó, các kỳ thi căng thẳng hoặc áp lực từ nhiều phía. HSSV học cách đối diện với vấn đề một cách chủ động và tìm cách giải quyết chúng.

- Rèn luyện tư duy phản biện: Kỷ luật bản thân đòi hỏi sự suy nghĩ có hệ thống, từ đó giúp phát triển tư duy phản biện, khả năng phân tích và giải quyết vấn đề một cách hiệu quả hơn.

1.2.3. Xây dựng tinh thần tự giác và trách nhiệm

- Tự chịu trách nhiệm: Kỷ luật bản thân yêu cầu mỗi cá nhân chịu trách nhiệm cho hành động của mình, từ đó tạo nên tính tự giác cao, giúp họ làm chủ công việc học tập mà không cần nhắc nhở liên tục.

- Ý thức trách nhiệm: Ý chí mạnh mẽ giúp người học nhận thức sâu sắc về trách nhiệm của mình trong việc theo đuổi mục tiêu học tập, giữ đúng cam kết với bản thân và xã hội.



Việc xây dựng kỷ luật bản thân và ý chí trong học đường đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc nâng cao chất lượng học tập, phát triển toàn diện nhân cách và chuẩn bị cho tương lai. Kỷ luật và ý chí không chỉ giúp HSSV đạt được mục tiêu học tập mà còn tạo nên những giá trị bền vững cho cuộc sống, giúp họ trở thành những cá nhân có trách nhiệm, kiên định và thành công trong mọi lĩnh vực.

2. Đặc điểm và phân loại hành động ý chí

2.1. Đặc điểm của hành động ý chí

Hành động ý chí là những hành động được thực hiện có chủ đích, có kế hoạch và đòi hỏi sự kiểm soát từ cá nhân. Những hành động này thường diễn ra khi cá nhân gặp phải những tình huống yêu cầu phải suy nghĩ, quyết định và kiên định để vượt qua trở ngại hoặc thách thức. Một số đặc điểm chính của hành động ý chí bao gồm:

- Có mục tiêu rõ ràng: Hành động ý chí luôn hướng đến một mục tiêu xác định mà cá nhân mong muốn đạt được. Điều này giúp người thực hiện có định hướng cụ thể và rõ ràng cho hành động của mình.

- Quá trình có ý thức: Hành động ý chí luôn được thực hiện dựa trên ý thức và sự nhận thức về những điều mình đang làm, với sự tham gia của tư duy và lý trí trong quá trình ra quyết định.

- Đòi hỏi sự nỗ lực: Thường những hành động ý chí không dễ dàng và yêu cầu sự nỗ lực nhất định từ người thực hiện, đặc biệt là khi phải vượt qua khó khăn, cám dỗ hoặc thử thách.

- Tính kiểm soát bản thân: Trong các hành động ý chí, cá nhân phải kiểm soát được bản thân, kiềm chế những ham muốn hoặc phản ứng tự nhiên để đạt được mục tiêu đã đề ra.

- Hướng đến tương lai: Hành động ý chí thường có tầm nhìn dài hạn, vì những nỗ lực hiện tại là nhằm đạt được mục tiêu tương lai.

2.2. Phân loại hành động ý chí

Hành động ý chí có thể được phân loại dựa trên nhiều tiêu chí khác nhau.

2.2.1. Theo mức độ phức tạp của hành động

- Hành động đơn giản: Là những hành động ý chí yêu cầu ít quyết định phức tạp, ít cần sự cân nhắc dài hạn. Ví dụ: Kiên quyết ngồi học khi cảm thấy mệt mỏi, hoàn thành một nhiệm vụ nhỏ dù có thể trì hoãn.

- Hành động phức tạp: Đây là những hành động yêu cầu nhiều giai đoạn, quyết định liên tục và thường kéo dài trong một thời gian nhất định. Ví dụ: Quyết định thi đỗ vào một trường đại học danh tiếng, cần phải có kế hoạch học tập dài hạn và kiên trì qua nhiều tháng hoặc năm.

2.2.2. Theo mục tiêu của hành động

- Hành động chủ động: Là những hành động mà cá nhân tự xác định mục tiêu và lên kế hoạch hành động để đạt được. Những hành động này thể hiện tính chủ động cao. Ví dụ: Tự học ngoại ngữ hoặc luyện tập thể dục hàng ngày mà không cần nhắc nhở.

- Hành động phản ứng: Đây là những hành động mà cá nhân thực hiện để đối phó với tình huống hoặc vấn đề cụ thể xuất hiện. Hành động phản ứng thường ít có sự chủ động từ trước mà là do hoàn cảnh thúc đẩy. Ví dụ: Phản ứng đối với một tình huống khẩn cấp.

2.2.3. Theo phạm vi ảnh hưởng

- Hành động cá nhân: Là những hành động ý chí chỉ ảnh hưởng đến bản thân cá nhân, liên quan đến việc đạt được mục tiêu cá nhân. Ví dụ: Quyết định học tập, rèn luyện kỹ năng hoặc thay đổi thói quen xấu.

- Hành động xã hội: Đây là những hành động ý chí liên quan đến cộng đồng hoặc nhóm người, ảnh hưởng đến người khác hoặc lợi ích chung. Ví dụ: Việc lãnh đạo một nhóm, tham gia vào các hoạt động xã hội hoặc tham gia tình nguyện.

2.2.4. Theo tính chất đạo đức của hành động

- Hành động tích cực: Đây là những hành động hướng đến những giá trị đạo đức tốt đẹp, góp phần vào sự phát triển cá nhân hoặc xã hội, mang lại lợi ích lâu

dài. Ví dụ: Kiên trì giúp đỡ người khác, kiên nhẫn trong việc giải quyết xung đột hòa bình.

- Hành động tiêu cực: Ngược lại, hành động tiêu cực là những hành động thiếu đạo đức, gây hại cho cá nhân hoặc xã hội, mặc dù có thể đạt được mục tiêu ngắn hạn. Ví dụ: Hành động bạo lực hoặc dối trá để đạt được lợi ích cá nhân.

Hành động ý chí là một phần quan trọng trong việc điều chỉnh và quản lý cuộc sống cá nhân. Bằng cách hiểu rõ đặc điểm và các loại hành động ý chí, chúng ta có thể phát triển khả năng kiểm soát bản thân, xây dựng ý chí kiên định hơn để đạt được các mục tiêu trong học tập và cuộc sống. Hành động ý chí không chỉ giúp vượt qua thử thách mà còn rèn luyện sự trưởng thành và phát triển toàn diện về tư duy lẫn cảm xúc.

3. Xây dựng kỷ luật bản thân

3.1. Khái niệm xây dựng kỷ luật bản thân

Xây dựng kỷ luật bản thân là quá trình cá nhân phát triển và duy trì những thói quen, hành vi có mục tiêu và ý thức nhằm đạt được các mục tiêu trong cuộc sống, công việc hay học tập. Kỷ luật bản thân giúp mỗi người kiểm soát hành vi của mình, không dễ bị cuốn theo những cám dỗ hoặc sự lười biếng và tập trung vào những gì quan trọng nhất.

Kỷ luật bản thân thường yêu cầu sự kiên trì, ý chí mạnh mẽ và khả năng kiểm soát cảm xúc cũng như hành động. Đây là yếu tố then chốt để đạt được thành công trong mọi lĩnh vực.

3.2. Tầm quan trọng của kỷ luật bản thân

- Giúp đạt được mục tiêu: Kỷ luật bản thân là yếu tố cần thiết để đạt được mục tiêu dài hạn. Khi có kỷ luật, bản thân sẽ biết cách phân bổ thời gian và năng lượng hợp lý, tập trung vào những công việc quan trọng nhất để tiến tới mục tiêu của mình.

- Phát triển thói quen tích cực: Kỷ luật giúp bạn tạo dựng và duy trì những thói quen tốt như học tập đều đặn, rèn luyện sức khỏe, tiết kiệm hoặc quản lý tài chính. Những thói quen này dần dần hình thành nên lối sống lành mạnh và mang lại lợi ích dài hạn.

- Nâng cao năng suất và hiệu quả: Khi có kỷ luật bản thân, bạn sẽ ít bị phân tâm hơn, tập trung vào công việc và sử dụng thời gian một cách hiệu quả hơn. Điều này giúp nâng cao năng suất và chất lượng công việc.

- Kiểm soát cảm xúc và hành vi: Kỷ luật bản thân giúp bạn kiểm soát cảm xúc tiêu cực, tránh các phản ứng thiếu suy nghĩ hoặc hành động bộc phát. Điều này đặc biệt hữu ích trong việc giữ bình tĩnh và giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.

- Tăng cường sự tự tin và tự trọng: Khi giữ được kỷ luật, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn vào khả năng của bản thân, từ đó phát triển lòng tự trọng và cảm giác hài lòng với những gì mình đã làm được.

3.3. Cách xây dựng kỷ luật bản thân

- Xác định mục tiêu cụ thể: Để xây dựng kỷ luật bản thân, bạn cần bắt đầu bằng cách xác định rõ ràng những mục tiêu mà bạn muốn đạt được. Mục tiêu phải cụ thể, có thể đo lường được và có thời gian hoàn thành rõ ràng. Điều này giúp bạn có một định hướng cụ thể để tập trung và cố gắng.

- Lên kế hoạch chi tiết: Sau khi xác định mục tiêu, bạn cần xây dựng kế hoạch cụ thể với các bước nhỏ để đạt được mục tiêu đó. Kế hoạch càng chi tiết, càng dễ dàng tuân theo và thực hiện từng bước một cách nhất quán.

- Tạo thói quen hàng ngày: Hành động liên tục và đều đặn là yếu tố quan trọng để xây dựng kỷ luật. Hãy tập trung vào việc thực hiện những thói quen nhỏ hàng ngày liên quan đến mục tiêu của bản thân, ví dụ như đọc sách, học tập, hoặc tập thể dục vào cùng một khung giờ mỗi ngày.

- Tự giám sát và điều chỉnh: Hãy thường xuyên tự kiểm tra tiến độ của mình. Nếu gặp khó khăn hoặc thất bại, cần điều chỉnh kế hoạch một cách linh hoạt và không từ bỏ. Tự giám sát giúp bạn luôn đi đúng hướng và phát hiện kịp thời những vấn đề cần cải thiện.

- Kiểm soát cám dỗ và trì hoãn: Trì hoãn và bị cám dỗ bởi những thú vui tạm thời là kẻ thù của kỷ luật bản thân. Để vượt qua điều này, hãy tạo ra môi trường thuận lợi cho việc tập trung, chẳng hạn như loại bỏ những yếu tố gây xao nhãng, đặt ra thời gian nghỉ ngơi hợp lý và tự động viên mình kiên trì.

- Thưởng phạt hợp lý: Có thể tự đặt ra phần thưởng cho bản thân khi hoàn thành những công việc quan trọng, giúp tạo động lực duy trì kỷ luật. Ngược lại, nếu không đạt được kết quả mong đợi, hãy đưa ra hình thức phạt để thúc đẩy sự nỗ lực hơn trong lần sau.

- Rèn luyện ý chí: Ý chí và kiên nhẫn là nền tảng quan trọng cho kỷ luật bản thân. Hãy không ngừng thử thách và rèn luyện ý chí của mình qua các hoạt

động yêu cầu sự kiên trì và quyết tâm, chẳng hạn như tập thể dục, học một kỹ năng mới hoặc đối mặt với những nhiệm vụ khó khăn.

3.4. Các công cụ hỗ trợ xây dựng kỷ luật bản thân

- Sử dụng danh sách việc cần làm: Lập danh sách các công việc cần hoàn thành mỗi ngày giúp bạn tổ chức và theo dõi tiến độ công việc một cách hiệu quả. Điều này cũng giúp bạn thấy rõ được những gì đã hoàn thành và điều gì cần tiếp tục nỗ lực.

- Công nghệ hỗ trợ: Có rất nhiều ứng dụng và công cụ quản lý thời gian và theo dõi thói quen có thể giúp bạn duy trì kỷ luật. Những ứng dụng như Trello, Notion, hoặc Habitica giúp bạn ghi lại các công việc cần làm, đặt nhắc nhở và theo dõi quá trình xây dựng thói quen.

- Thực hành kỹ năng quản lý thời gian: Kỹ năng quản lý thời gian là yếu tố quan trọng trong việc xây dựng kỷ luật bản thân. Sử dụng các phương pháp như Pomodoro, Time Blocking (phân chia thời gian theo từng khối công việc) có thể giúp bạn tăng cường hiệu suất làm việc và duy trì sự tập trung.

Xây dựng kỷ luật bản thân là một quá trình dài hạn, đòi hỏi sự kiên trì, tự giác và ý chí mạnh mẽ. Khi bạn làm chủ được kỷ luật của mình, bạn sẽ dễ dàng đạt được mục tiêu, phát triển bản thân toàn diện và trở thành một người thành công và có trách nhiệm hơn trong cuộc sống.

4. Rèn luyện ý chí trong học đường

4.1. Khái niệm rèn luyện ý chí trong học đường

Ý chí là sức mạnh nội tại giúp con người kiên trì, quyết tâm vượt qua những khó khăn, thách thức để đạt được mục tiêu. Trong môi trường học đường, rèn luyện ý chí là quá trình HSSV học cách kiểm soát bản thân, vượt qua những trở ngại cá nhân như sự lười biếng, sự trì hoãn, áp lực học tập hay những tác động tiêu cực từ môi trường bên ngoài. Đây là kỹ năng quan trọng giúp người học có thể học tập tốt hơn, phát triển tư duy và đạt được thành công dài hạn.

4.2. Tầm quan trọng của việc rèn luyện ý chí trong học đường

- Giúp vượt qua khó khăn và thử thách: Trong học tập, HSSV thường phải đối mặt với nhiều thử thách như áp lực từ kỳ thi, khối lượng bài tập lớn hoặc sự cạnh tranh gay gắt. Ý chí mạnh mẽ giúp HSSV không bị khuất phục trước những khó khăn này và có thể tìm cách vượt qua chúng.

- Phát triển tính kiên nhẫn và kỷ luật: Rèn luyện ý chí giúp HSSV phát triển tính kiên nhẫn, từ đó họ có thể duy trì những thói quen học tập tốt và kỷ luật bản thân. Điều này rất quan trọng trong việc xây dựng sự ổn định và tiến bộ trong học tập.

- Tăng cường sự tự tin và tinh thần tự giác: Khi ý chí được rèn luyện, HSSV sẽ cảm thấy tự tin hơn vào khả năng của mình, đồng thời học được cách tự giác trong việc quản lý thời gian, hoàn thành nhiệm vụ và kiểm soát cảm xúc.

- Giúp đạt được mục tiêu học tập: Một trong những vai trò chính của ý chí là giúp HSSV duy trì sự tập trung vào mục tiêu dài hạn, ngay cả khi gặp phải cám dỗ hoặc khó khăn. Nhờ có ý chí, HSSV sẽ kiên trì với mục tiêu học tập và không từ bỏ giữa chừng.

4.3. Phương pháp rèn luyện ý chí trong học đường

- Đặt mục tiêu rõ ràng và phù hợp: HSSV cần xác định rõ ràng những mục tiêu mà mình muốn đạt được trong học tập, từ những mục tiêu ngắn hạn như hoàn thành bài tập đúng hạn đến những mục tiêu dài hạn như đạt điểm cao trong kỳ thi. Mục tiêu càng cụ thể và thực tế, ý chí càng dễ được tập trung và phát huy.

- Kế hoạch học tập chi tiết và hợp lý giúp HSSV dễ dàng thực hiện các bước cần thiết để đạt được mục tiêu. Sự rõ ràng trong việc phân chia công việc theo từng ngày giúp tránh sự trì hoãn và gia tăng tính kỷ luật.

- Việc duy trì thói quen học tập đều đặn mỗi ngày, ngay cả khi không có áp lực, giúp người học hình thành ý chí mạnh mẽ. Thói quen này giúp HSSV tập trung vào nhiệm vụ và phát triển khả năng kiên nhẫn với các công việc khó khăn.

- Ý chí được rèn luyện thông qua việc đối mặt với những khó khăn, thay vì tránh né hoặc bỏ qua. HSSV cần học cách giải quyết vấn đề một cách bình tĩnh và có chiến lược, đồng thời không ngại thất bại.

- Kiểm soát cám dỗ và sự trì hoãn: HSSV cần học cách tự kiểm soát bản thân, hạn chế sự cám dỗ từ các yếu tố gây xao lãng như điện thoại, trò chơi hay mạng xã hội. Việc tạo ra môi trường học tập phù hợp, tránh các yếu tố xao lãng sẽ giúp phát huy ý chí học tập tốt hơn.

- Thực hành lòng kiên nhẫn qua những thử thách nhỏ: Rèn luyện ý chí không cần phải bắt đầu từ những thử thách lớn. HSSV có thể bắt đầu từ những hành động nhỏ như kiên trì với một bài tập khó, hoàn thành một dự án dài hơi hoặc tham gia các hoạt động ngoài giờ học để rèn luyện ý chí kiên định.

- Sử dụng động lực và tự thưởng: HSSV có thể duy trì ý chí bằng cách tạo ra động lực cho bản thân, như tự thưởng cho mình sau khi hoàn thành công việc

khó khăn hoặc đạt được một thành tích. Việc kết hợp giữa phần thưởng và việc đạt được mục tiêu giúp tạo ra sự hứng khởi và củng cố ý chí.

4.4. Những trở ngại đối với rèn luyện ý chí trong học đường

- Áp lực học tập và căng thẳng: Áp lực từ việc học tập và các kỳ thi có thể làm suy giảm ý chí của HSSV. Nếu không có sự cân bằng giữa học tập và giải trí, HSSV có thể dễ bị căng thẳng, mất động lực và từ bỏ nỗ lực.

- Cám dỗ từ môi trường xung quanh: Môi trường học tập nhiều cám dỗ như mạng xã hội, trò chơi điện tử hoặc các hoạt động giải trí khác có thể làm mất tập trung và làm suy yếu ý chí học tập.

- Thiếu sự hỗ trợ từ gia đình và nhà trường: HSSV cũng có thể gặp khó khăn trong việc rèn luyện ý chí nếu không nhận được sự hỗ trợ tinh thần và hướng dẫn từ gia đình hoặc nhà trường. Sự khích lệ và động viên từ người thân và nhà giáo đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển ý chí.

Rèn luyện ý chí trong học đường là một quá trình lâu dài, yêu cầu sự kiên trì, nỗ lực và chiến lược phù hợp. Ý chí mạnh mẽ không chỉ giúp HSSV vượt qua những khó khăn trong học tập mà còn giúp họ phát triển tính kỷ luật, sự tự tin và khả năng kiểm soát cuộc sống của mình. Đây là yếu tố quan trọng để đạt được thành công không chỉ trong học tập mà còn trong cuộc sống sau này.

5. Quá trình hình thành và giá trị của các thói quen tốt

5.1. Khái niệm thói quen

Thói quen là những hành vi được lặp đi lặp lại thường xuyên và trở thành một phần tự nhiên trong cuộc sống của mỗi người. Thói quen được hình thành thông qua sự lặp lại liên tục của một hành động, dẫn đến việc cá nhân thực hiện hành động đó mà không cần suy nghĩ quá nhiều. Có thói quen tốt và thói quen xấu, nhưng những thói quen tốt thường mang lại lợi ích cho cuộc sống, giúp cải thiện sức khỏe, năng suất và phát triển bản thân.

5.2. Quá trình hình thành thói quen

Quá trình hình thành thói quen thường diễn ra qua ba giai đoạn chính:

- Giai đoạn khởi đầu (Cue): Đây là giai đoạn mà một tín hiệu hoặc sự kiện nào đó xảy ra để kích hoạt thói quen. Tín hiệu này có thể là thời gian, địa điểm, tình huống hoặc cảm xúc. Ví dụ, sau khi thức dậy vào buổi sáng (tín hiệu), bạn có thói quen uống một cốc nước.

- Giai đoạn hành động (Routine): Sau khi tín hiệu kích hoạt, hành động được thực hiện. Đây là phần chính của thói quen, nơi HSSV thực hiện hành vi mà mình muốn biến thành thói quen. Ví dụ như tập thể dục, học tập, hoặc làm việc.

- Giai đoạn kết quả (Reward): Cuối cùng, HSSV sẽ nhận được một phần thưởng hoặc kết quả sau khi thực hiện thói quen. Phần thưởng này có thể là cảm giác hài lòng, sự tiến bộ hoặc kết quả tích cực như sự khỏe khoắn sau khi tập thể dục. Kết quả này khuyến khích bạn tiếp tục hành động đó và biến nó thành thói quen.

Thói quen được hình thành thông qua sự lặp lại của chuỗi tín hiệu – hành động – kết quả này. Các nghiên cứu chỉ ra rằng, để một hành động trở thành thói quen, cá nhân cần thực hiện nó liên tục từ 21 đến 66 ngày, tùy vào mức độ phức tạp của thói quen.

5.3. Giá trị của các thói quen tốt

- Nâng cao hiệu suất và năng suất: Thói quen tốt giúp HSSV tự động hóa các hành động thường ngày, từ đó tiết kiệm thời gian và năng lượng cho những quyết định lớn hơn. Ví dụ, nếu việc học tập hay làm việc đã trở thành thói quen, người học sẽ không cần phải cố gắng tập trung mỗi lần ngồi vào bàn làm việc mà thay vào đó có thể dễ dàng bước vào trạng thái hiệu suất cao hơn.

- Phát triển bản thân: Những thói quen tốt như đọc sách, tập thể dục, học tập đều đặn không chỉ giúp người học rèn luyện kiến thức và sức khỏe mà còn phát triển tư duy, kỷ luật và khả năng quản lý bản thân. Thói quen tốt tạo ra sự thay đổi tích cực lâu dài trong cuộc sống.

- Cải thiện sức khỏe: Những thói quen như ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc và vận động thể chất đều đặn giúp tăng cường sức khỏe về mặt thể chất và tinh thần. Sức khỏe tốt là nền tảng cho mọi hoạt động và sự thành công trong cuộc sống.

- Tăng cường sự tự tin và tự trọng: Khi HSSV duy trì được những thói quen tốt, sẽ cảm thấy tự tin hơn về khả năng kiểm soát bản thân và cuộc sống của mình. Điều này góp phần vào việc nâng cao lòng tự trọng và tạo ra một cảm giác tích cực về bản thân.

- Tạo ra sự ổn định và cân bằng trong cuộc sống: Thói quen tốt giúp HSSV tạo ra một lịch trình ổn định và cân bằng giữa công việc, học tập và nghỉ ngơi. Điều này, duy trì sự ổn định về tinh thần, tránh cảm giác bị quá tải hoặc áp lực từ công việc và các nhiệm vụ hàng ngày.

- Giúp đạt được mục tiêu dài hạn: Thói quen tốt giúp HSSV duy trì sự nhất quán trong hành động và dễ dàng hơn để đạt được các mục tiêu dài hạn. Ví dụ,

việc học tập đều đặn mỗi ngày sẽ giúp người học tiến gần hơn đến việc hoàn thành chương trình học và đạt được những thành công trong tương lai.

5.4. Phương pháp xây dựng thói quen tốt

- Bắt đầu từ những hành động nhỏ: Hãy bắt đầu xây dựng thói quen từ những hành động nhỏ và dễ thực hiện. Nếu người học muốn hình thành thói quen đọc sách, hãy bắt đầu bằng cách đọc 10 phút mỗi ngày thay vì cố gắng đọc một cuốn sách mỗi tuần ngay lập tức. Hành động nhỏ dễ thực hiện sẽ giúp người học không cảm thấy quá tải, dễ dàng duy trì.

- Lặp lại hành động đều đặn: Để biến một hành động thành thói quen, sự lặp lại là chìa khóa. Hãy thực hiện hành động đó vào cùng một thời điểm mỗi ngày, giúp bộ não tự động nhận diện tín hiệu và kích hoạt thói quen. Ví dụ, nếu bạn muốn tập thể dục, hãy chọn một khoảng thời gian cố định mỗi ngày, như buổi sáng sau khi thức dậy.

- Tạo môi trường thuận lợi: Môi trường xung quanh ảnh hưởng rất lớn đến việc hình thành thói quen. Hãy thiết lập môi trường giúp bạn dễ dàng thực hiện thói quen. Ví dụ, nếu bạn muốn hình thành thói quen học tập, hãy giữ bàn học sạch sẽ và loại bỏ những yếu tố gây xao nhãng như điện thoại, trò chơi hoặc mạng xã hội.

- Sử dụng phần thưởng: Tự thưởng cho bản thân sau khi hoàn thành một thói quen tốt giúp tăng động lực duy trì thói quen. Phần thưởng có thể là những điều nhỏ bé như ăn món yêu thích, dành thời gian nghỉ ngơi hay tự tặng mình một món quà nhỏ khi đạt được thành công lớn hơn.

- Kiên nhẫn và không bỏ cuộc: Hình thành thói quen cần thời gian và nỗ lực. Đừng nản lòng nếu bạn gặp khó khăn trong những ngày đầu tiên. Hãy kiên nhẫn, theo dõi tiến trình và điều chỉnh khi cần thiết để duy trì sự đều đặn.

- Các thói quen tốt: Có giá trị vô cùng quan trọng trong việc phát triển cá nhân và đạt được thành công dài hạn. Thói quen tốt không chỉ giúp cải thiện hiệu suất, sức khỏe mà còn tạo ra sự ổn định, cân bằng và cảm giác kiểm soát cuộc sống. Việc hình thành thói quen tốt đòi hỏi sự kiên nhẫn, nhất quán và khả năng kiểm soát bản thân, nhưng những lợi ích mà nó mang lại sẽ giúp bạn tiến xa hơn trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

6. Nhận biết và phát triển năng lực bản thân

- Khái niệm nhận biết và phát triển năng lực bản thân

Nhận biết năng lực bản thân là quá trình tự đánh giá và nhận diện những khả năng, kỹ năng, sở thích và tiềm năng cá nhân của mỗi người. Điều này bao

gồm việc nhận ra điểm mạnh, điểm yếu và những lĩnh vực mà người học có khả năng phát triển.

Phát triển năng lực bản thân là quá trình nâng cao và hoàn thiện các kỹ năng, kiến thức và thái độ để đạt được mục tiêu cá nhân và nghề nghiệp.

Việc nhận biết và phát triển năng lực bản thân không chỉ giúp bạn tự tin hơn trong cuộc sống mà còn tạo ra cơ hội mới trong học tập và công việc.

- Tầm quan trọng của việc nhận biết và phát triển năng lực bản thân

+ Tự tin và tự nhận thức: Khi người học hiểu rõ về năng lực của mình, sẽ tự tin hơn trong việc đưa ra quyết định và hành động. Tự nhận thức giúp HSSV có cái nhìn khách quan về bản thân, từ đó dễ dàng chấp nhận và cải thiện những điểm yếu.

+ Tạo động lực và định hướng: Nhận biết năng lực bản thân giúp HSSV xác định được mục tiêu rõ ràng và khả thi hơn. HSSV có thể tìm thấy động lực để theo đuổi những lĩnh vực đam mê và có khả năng phát triển, từ đó tạo ra định hướng cho sự nghiệp.

+ Nâng cao khả năng cạnh tranh: Phát triển năng lực bản thân giúp người học trở nên nổi bật hơn trong môi trường học tập và làm việc. Những kỹ năng và kiến thức mới giúp bạn tăng cường khả năng cạnh tranh và mở rộng cơ hội nghề nghiệp.

+ Tăng cường khả năng giải quyết vấn đề: Khi HSSV hiểu rõ về khả năng của bản thân, sẽ dễ dàng hơn trong việc giải quyết các vấn đề phức tạp. Năng lực nhận thức và phân tích tốt hơn giúp HSSV đưa ra các quyết định hiệu quả hơn.

- Cách nhận biết năng lực bản thân

+ Tự đánh giá: Tự đánh giá là phương pháp đơn giản nhưng hiệu quả để nhận biết năng lực của bản thân. Người học có thể tự hỏi bản thân về những sở thích, điều gì làm người học cảm thấy hạnh phúc và thành công, cũng như những kỹ năng mà người học cảm thấy tự tin.

+ Nhận phản hồi từ người khác: Đôi khi, những người xung quanh người học có thể thấy những điểm mạnh và yếu mà người học không nhận ra. Hãy tìm kiếm phản hồi từ bạn bè, gia đình và đồng nghiệp để có cái nhìn đa chiều hơn về năng lực của mình.

+ Tham gia các bài kiểm tra năng lực: Có nhiều bài kiểm tra và công cụ giúp người học xác định năng lực bản thân, như các bài trắc nghiệm tính cách, trắc nghiệm nghề nghiệp, hoặc các bài kiểm tra đánh giá kỹ năng. Những bài kiểm tra này có thể giúp người học hiểu rõ hơn về bản thân.

+ Phân tích kinh nghiệm quá khứ: Xem xét những kinh nghiệm trong quá khứ, bao gồm cả thành công và thất bại, có thể giúp người học nhận ra những điểm mạnh và điểm yếu của mình. Hãy tự hỏi: "Tại sao tôi thành công trong dự án này?" hoặc "Tại sao tôi không đạt được kết quả mong muốn trong lần trước?"

- Cách phát triển năng lực bản thân

+ Đặt mục tiêu cụ thể: Đặt ra các mục tiêu cụ thể, khả thi và có thể đo lường được là điều cần thiết để phát triển năng lực bản thân. Hãy chia nhỏ mục tiêu lớn thành những mục tiêu nhỏ hơn và thực hiện từng bước một.

+ Học hỏi và rèn luyện kỹ năng mới: Tìm kiếm cơ hội học hỏi và rèn luyện kỹ năng mới thông qua các khóa học, hội thảo, hoặc tự học. Việc mở rộng kiến thức và kỹ năng giúp người học trở nên linh hoạt và có giá trị hơn trong môi trường làm việc.

+ Tham gia hoạt động ngoại khóa: Tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ hoặc tổ chức xã hội giúp người học phát triển kỹ năng mềm như giao tiếp, làm việc nhóm và lãnh đạo. Những kỹ năng này rất quan trọng trong cuộc sống và công việc.

+ Tìm kiếm mentor (người hướng dẫn): Tìm một người hướng dẫn hoặc mentor có kinh nghiệm có thể giúp người học phát triển nhanh chóng. Họ có thể chia sẻ kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm, đồng thời cung cấp phản hồi và hướng dẫn cần thiết.

+ Thực hành và trải nghiệm: Việc thực hành và trải nghiệm trong các tình huống thực tế là một trong những cách tốt nhất để phát triển năng lực. Hãy tìm kiếm các dự án thực tập, tình nguyện, hoặc công việc bán thời gian để áp dụng những gì người học đã học vào thực tế.

+ Xây dựng mạng lưới quan hệ: Kết nối với những người cùng chí hướng hoặc có cùng sở thích giúp người học học hỏi từ họ và tạo ra những cơ hội mới. Mạng lưới quan hệ mạnh mẽ có thể mở ra nhiều cơ hội nghề nghiệp và phát triển cá nhân.

- Nhận biết và phát triển năng lực bản thân: Là một quá trình quan trọng trong hành trình phát triển cá nhân. Bằng cách tự đánh giá, tìm kiếm phản hồi và không ngừng học hỏi, bạn có thể nâng cao khả năng của mình, từ đó mở rộng cơ hội trong cuộc sống và sự nghiệp. Việc đầu tư vào năng lực bản thân không chỉ mang lại lợi ích cho riêng người học mà còn tạo ra ảnh hưởng tích cực đến cộng đồng và xã hội.

7. Niềm tin và thái độ tích cực trong cuộc sống

Niềm tin của một người chính là công tắc đóng mở khả năng tư duy và tiềm năng nội tại trong chính người đó. Hệ thống niềm tin của người học quyết định những gì người học mong muốn hoặc khao khát, cũng như việc người học đó có bắt đầu hành động để đạt được những điều đó hay không.

Khi phải thực hiện một nhiệm vụ khó khăn, những người tự tin, có khả năng điều chỉnh hiệu quả, từng bước vượt qua thách thức trong khi những người nghi ngờ, thiếu khả năng này thì không thể làm thậm chí họ còn không cố gắng để xem xét khả năng của mình tới đâu.

Sự tự tin sẽ làm tăng nhiệt huyết và sự nghi ngờ lại làm giảm đi năng lực và lòng nhiệt tình của bạn. Những người tin tưởng vào khả năng của mình có thể làm tốt công việc vì niềm tin sẽ thúc đẩy họ làm việc chăm chỉ hơn và theo đuổi các mục tiêu bất chấp những khó khăn. Chúng ta thường tránh những tình huống hay những lĩnh vực mà chúng ta sợ mình sẽ thất bại thậm chí ngay cả khi chúng ta có khả năng để làm được việc đó. Nếu chúng ta thiếu niềm tin rằng chúng ta có thể vượt qua thách thức thì chúng ta sẽ hành động theo hướng dễ bị thách thức đó đánh gục. Ý nghĩ "mình không làm được việc đó" luôn tồn tại trong tâm trí chúng ta. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, sự tự tin trong công việc của một người có thể dự báo sự thăng tiến và thành công của họ sau này.

Trên thực tế, bất cứ ai trong chúng ta cũng luôn luôn mang theo mình một tấm bùa vô hình có hai mặt với hai dòng chữ PMA (Positive Mental Attitute – Thái độ tích cực) và NMA (Negative Mental Attitute – Thái độ tiêu cực). Thái độ tích cực (PMA - Positive Mental Attitute) được hiểu là một thái độ đúng đắn. Thái độ ấy thường bao gồm những đặc điểm có lợi được diễn đạt bằng những cụm từ như niềm tin, sự chính trực, hy vọng, lạc quan, lòng can đảm, óc sáng tạo, hào phóng, độ lượng, tế nhị, tốt bụng. Người có thái độ tích cực thường nhắm đến những mục tiêu cao cả và nỗ lực không ngừng để đạt được chúng. Còn thái độ tiêu cực (NMA - Negative Mental Attitute) có những đặc điểm hoàn toàn trái ngược với PMA. Thái độ tích cực là thái độ đúng đắn trong mọi tình huống, nó thu hút về cho bạn những điều tốt đẹp. Ngược lại, thái độ tiêu cực sẽ làm ảnh hưởng xấu đến công việc và cuộc sống của bạn, nó có thể tước đi của bạn tất cả những gì tạo nên ý nghĩa cuộc sống.

Với những người có thái độ sống tích cực, mỗi nghịch cảnh đều ẩn chứa những cơ hội thành công. Đôi khi họ sẽ thấy những điều tưởng như cản trở mình

thực chất lại là cơ hội. Tuy nhiên, đừng bao giờ đánh giá thấp những tác hại do thái độ tiêu cực gây ra bởi chúng có thể ngăn cản lợi ích mà các bước ngoặt may mắn trong cuộc sống mang đến.

Chuẩn mực đạo đức, tính lương thiện cũng là nền tảng của mọi thành tựu và cũng là một phần không thể thiếu của thái độ tích cực. Người lương thiện sẽ không bao giờ gian lận, lừa dối hay trộm cắp dù có ở trong tình thế bức bách. Tính lương thiện là phẩm chất vốn có trong thái độ tích cực.

Hãy tự hỏi mình làm thế nào để phát triển thói quen suy nghĩ tích cực? Hãy khai thác mặt tích cực của sự thất vọng, biến nó thành nguồn cảm hứng thông qua thái độ tích cực? Hãy tìm kiếm động lực trong sự thất bại, biến thất bại của hôm nay thành thắng lợi của ngày mai, biến những điều không thể thành có thể thông qua sức mạnh của thái độ tích cực. Thành công chỉ đến với những ai biết nỗ lực và ở lại với những ai biết nỗ lực không ngừng bằng thái độ tích cực.

Để đạt được những thành tựu lớn lao trong cuộc sống, người học phải biết vận dụng những thái độ tích cực vì đó là chất xúc tác giúp cho sự kết hợp giữa các nguyên tắc thành công trở nên hiệu quả. Ngược lại nếu thái độ tiêu cực xuất hiện trên con đường đi đến thành công thì nó sẽ gây ra hậu quả vô cùng tồi tệ. Đau buồn, thảm họa, bi kịch, tội lỗi, chết chóc…chính là một số hệ quả do thái độ tiêu cực mang lại.

7.1. Tìm ý nghĩa tích cực của sự việc

Kathryn D. Cramer, nhà tâm lý học – tác giả cuốn sách Thay đổi cách nhìn mọi thứ (Change the way you see everything) chỉ ra rằng chúng ta dành 80% thời gian chỉ để nghĩ những điều mình làm không tốt. Trong khi đó các nghiên cứu khoa học khẳng định,. Tại sao chúng ta lại hay nghĩ về những điều tiêu cực? Bạn hoàn toàn có thể chọn lựa những thứ mà bạn cần suy nghĩ. Hãy tập trung 80% suy nghĩ của mình vào những điểm mạnh, những gì tốt đẹp trong cuộc sống và những gì còn tiềm ẩn trong các lĩnh vực khác. chìa khoá thay đổi mọi thứ nằm ở trong những điều mình làm tốt

Người học có thể sử dụng các cách sau để thay đổi thói quen suy nghĩ tiêu cực mà hướng đến những điều tích cực:

Mỗi sáng khi thức giấc hãy dành 1 – 2 phút để nghĩ về những điều bạn thấy vui trong cuộc sống và nghĩ về những điều bạn muốn thực hiện trong ngày.

Trong ngày, khi mọi việc tiến triển thuận lợi, hãy dành ít thời gian đề ghi lại nó. Không nhất thiết phải là điều gì to tát. Ví dụ chỉ cần một cuộc điện thoại mà người học đã trả lời thật chuyên nghiệp ấn tượng,…. Hãy nghĩ đến những điều

tốt và việc làm tốt mà người học đã thực hiện trong ngày. Bằng cách này, người học sẽ phục hồi được trạng thái cân bằng trong suy nghĩ của mình.

Người học cũng nên nghĩ đến những việc người khác đang làm là tích cực và hữu ích, hãy dành thời gian khen ngợi họ. Nhà quản lý tồi là người chỉ chú ý tới những lỗi của cấp dưới. Các nhà quản lý giỏi biết rằng cách tốt nhất để đào tạo con người là khuyến khích những việc làm tốt một cách hiệu quả.

Vào buổi tối, hãy điểm qua những sự việc đã diễn ra trong ngày, cả việc hay lẫn việc dở, hãy xem bạn học được gì. Nếu có việc không hay đã xảy ra thì hãy xem bạn sẽ rút kinh nghiệm như thế nào nếu lần sau tình huống tương tự lặp lại? Những người có mối liên hệ tích cực với mọi người thường sáng tạo và có khả năng giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.

Thái độ sống và nhân sinh quan là một trong những điều đầu tiên mà người khác chú ý đến bạn.Với sự rèn luyện thích hợp, bạn có thể tạo cho mình một thái độ sống tích cực.

7.2. Ra quyết định để thay đổi bản thân theo hướng tích cực

Quyết định thay đổi bản thân theo hướng tích cực là một bước đi quan trọng để phát triển bản thân và nâng cao chất lượng cuộc sống . Sự thay đổi tích cực không đến ngay lập tức mà đòi hỏi kiên trì, lòng quyết tâm và niềm tin vào bản thân. Bạn không cần phải hoàn hảo, chỉ cần luôn cố gắng mỗi ngày!

Những khẩu hiệu như: " Tôi là người mạnh mẽ nhất!"; "Hãy thực hiện điều bạn mong muốn!" là khẩu hiệu hoạt động của hãng dụng cụ thể thao Nike và nó cũng trở thành "lá bùa hộ mệnh" được yêu thích nhất của nhiều vận động viên điền kinh thế giới.

7.3. Tự tìm ra nguồn lực để hành động

Nguồn động lực mạnh mẽ nhất phải xuất phát từ nội tại của bản thân người học. Người học cần phải tự mình khám phá ra những điều tiềm ẩn có thể kích hoạt niềm đam mê của mình. Một khi đã tìm được chúng, người học có thể chia sẻ mục đích của mình với những người có khả năng giúp đỡ. Hãy viết ra giấy những điều người học muốn làm và làm cho ai. Sau đó, lên một danh sách về phương thức bạn dự định thực hiện.

7.4. Sức mạnh của trí tưởng tượng

Nhà cựu lãnh đạo Nam Phi Nelson Mandela đã viết một cuốn hồi ký, kể lại việc tưởng tượng đã giúp ông duy trì thái độ tích cực trong nhiều thập nhiên bị cầm tù như thế nào. "Tôi đã liên tục nghĩ về cái ngày mà tôi được bước ra giữa bầu trời tự do. Tôi tưởng tượng đi, tưởng tượng lại về những điều mà mình sẽ

thực hiện. Nếu chúng ta cứ tưởng tượng về những thất bại, yếm thế, hơn là tưởng tượng về sự thành công thì rất có thể, chúng ta sẽ làm giảm đi nguồn sức mạnh nội tại của bản thân mình. Không nên để những suy nghĩ tiêu cực ở trong đầu như: "Mình kém cỏi lắm, không làm được việc đó đâu!", "Mình vừa phạm một sai lầm tồi tệ, ngu ngốc, không thể tha thứ được!", "Mình sẽ chẳng bao giờ có đủ năng lực để được thẳng tiến trong nghề nghiệp". Những suy nghĩ này sẽ ngăn cản con đường đến với thành công của bạn. Hãy nhớ rằng, những quan điểm tiêu cực sẽ kìm hãm bước tiến của bản thân, trong khi những quan điểm tích cực sẽ giúp bản thân tiến vững vàng về phía trước.

7.5. Kết nối để chào đón sự tích cực

Lời nói hàm chứa sức mạnh. Vì vậy, người học hãy sử dụng những lời nói, ngôn từ có thể mở mang quan hệ, gắn kết tâm hồn, thái độ lạc quan của bản thân với những người khác. Nhiều người rụt rè trong giao tiếp, ngại tiếp xúc với người khác, khi cần phải giao tiếp thì chỉ chào nhau một cách xã giao, không để lại ấn tượng gì đặc biệt cho nhau và vì thế mà các mối quan hệ cứ nhạt nhòa. Người học có thể thay đổi tình trạng này bằng cách bày tỏ sự quan tâm chân thành và những lời động viên tích cực đến những người xung quanh mình, người học sẽ thấy các mối quan hệ được cải thiện, cuộc sống mở ra nhiều cơ hội hơn.

Sự nhiệt thành giúp bản thân áp dụng tài năng của mình một cách hữu hiệu. Bạn không bao giờ có cơ hội lần hai để tạo ấn tượng đẹp đầu tiên. Vì vậy, người học hãy chứng tỏ sự nhiệt thành một cách chân tình trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Lòng nhiệt thành có nghĩa là chia sẽ những gì bản thân có với bạn bè, đồng nghiệp và những người khác. Nó giúp người học trụ lại với một công trình mà lẽ ra bản thân đã sẵn sàng từ bỏ từ trước

7.6. Thêm một chút hài hước

Hãy học cách thắp sáng cuộc đời với óc hài hước, đấy là một bước quan trọng để bạn luôn trong trạng thái được thúc đẩy động cơ làm việc.

Bạn hãy nhớ rằng các động cơ thúc đẩy không phải lúc nào cũng tồn tại mãi mãi. Mỗi ngày, bạn cần tạo ra những nụ cười để duy trì năng lực, sự tập trung và lòng nhiệt huyết trong công việc cũng như cuộc sống.

7.7. Sống tích cực nghĩa là sống hạnh phúc

Điều gì làm cho bạn hạnh phúc? Chắc hẳn bạn sẽ trả lời một gia đình yên ấm, tiền bạc, danh vọng…những điều làm cho bạn hạnh phúc. Song nếu những thứ này mất đi hoặc sinh ra bạn đã không thể có? Bạn khó mà có được những điều suy nghĩ thông thường cho là hạnh phúc và không phải bao giờ bạn cũng có

hoàn cảnh sống thuận lợi để cảm thấy mình may mắn. Thứ duy nhất bạn có thể chọn lựa chính là thái độ sống, cách bạn nhìn cuộc sống.

Các nhà tâm lý học khẳng định, qua hàng trăm cuộc nghiên cứu, rằng chính thái độ sống tích cực mới là nhân tố quyết định một người có hạnh phúc hay không, chứ không phải là các yếu tố xung quanh cuộc sống của anh ta như gia đình, sự nghiệp, tình yêu…có thuận lợi, tốt đẹp hay không. Trong muôn vàn trắc trở của cuộc đời, mọi thứ của chúng ta như người thân, tiền tài, tình yêu, công việc… đều có thể bị tước đoạt đi, bị mất đi nhưng chỉ có một thứ bạn luôn làm chủ được, đó là sự lựa chọn thái độ sống. Người hạnh phúc không phải là người sống trong hoàn cảnh thuận lợi, mà là người biết lựa chọn thái độ sống đúng đắn trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Nếu biết lạc quan trong khi gặp bế tắc, biết đứng dậy sau khi gục ngã, biết hài lòng với những gì mình có và nỗ lực không ngừng để hoàn thiện bản thân, biết mình đang đứng ở đâu và tiến về hướng nào…nghĩa là lựa chọn được một thái độ sống đúng đắn, bạn sẽ đủ ý chí, minh mẫn để vượt qua những cơn bão táp của cuộc đời. Hơn bao giờ hết, như việc biết bơi khi bạn bị rớt xuống sông, một thái độ tích cực giữa những ngổn ngang đời thường chính là chiếc phao giúp bạn trôi yên bình trên dòng đời này

7.8. Vạch ra định hướng, thiết kế mục tiêu

Từ hai yếu tố nền tảng là hệ thống niềm tin và giá trị sống, bạn cần phải thiết lập những mục tiêu cụ thể để hành động. Xác định mục tiêu chính là việc hiện thực hoá những mong muốn, ước mơ của bạn. Bạn cần đặt ra những mục tiêu để mình hướng tới. Các tổ chức và doanh nghiệp thường sử dụng cách này để đạt tới những mục tiêu về sản phẩm, lợi nhuận hoặc doanh số. Tương tự như vậy, những người thành đạt cũng cho rằng một trong những yếu tố dẫn tới họ tới thành công là do họ đã đặt ra những mục tiêu cho mình. Đạt các mục tiêu là quá trình được thực hiện từng bước một trên con đường tới thành công.

Mục tiêu có thể ngắn hạn hoặc dài hạn và liên quan đến tất cả các mặt của đời sống. Hãy đặt ra các mục tiêu ngắn hạn trước, rồi đến trung hạn và dài hạn sau. Ví dụ mục tiêu ngắn hạn của một người đang phát triển mạng lưới bán hàng là: “trong tuần tới, mỗi ngày tôi sẽ liên hệ với ít nhất 3 người trong danh sách thuộc mạng lưới của tôi và sẽ tìm được ít nhất 2 người nữa từ mỗi người đó”; Mục tiêu trung hạn: “trong vòng 6 tháng tôi sẽ phát triển được mạng lưới bán

hàng trên khắp các tỉnh miền Bắc"; Mục tiêu dài hạn: " 5 năm tới sản phẩm sẽ có thương hiệu nổi tiếng, được bán phổ biến trên thị trường nội địa và xuất khẩu ra các nước trong khu vực Asean…

10 yếu tố cần chú ý khi thiết lập mục tiêu:

- Những mục tiêu quan trọng nhất phải là của chính bạn
- Mục tiêu phải thật sự ý nghĩa
- Mục tiêu phải cụ thể và có thể đo lường
- Mục tiêu phải linh hoạt
- Mục tiêu phải thách thức và thú vị
- Mục tiêu phải phù hợp với giá trị bản thân
- Mục tiêu phải có sự cân bằng hợp lý
- Mục tiêu phải thực tế
- Mục tiêu phải có sự cống hiến
- Mục tiêu cần có sự ủng hộ

7.9. Tự tạo động lực cho bản thân

"Khi đạt được thành công trong những hoàn cảnh khó khăn khắc nghiệt – và khi đã cố gắng hết mình – người ta mới trân trọng thành quả và cảm nhận được hạnh phúc thực sự" – T.S.Eliot

Chúng ta thường tiêu tốn khá nhiều thời gian để bận tâm đến những trở ngại có thể gặp phải trên hành trình đi đến mục tiêu của mình. Cứ như thế dần dần chúng ta chuyển từ việc tập trung vào điều mình đang tìm kiếm trong cuộc sống sang việc đi tìm cho câu trả lời cho vấn đề tại sao những ước mơ của chúng ta lại không thực hiện được.

Cần khẳng định rằng, trong cuộc hành trình để thực hiện ước mơ hay tiến đến mục tiêu, chắc chắn không ai tránh khỏi những thất bại. Tuy nhiên đó chưa phải là tất cả để đánh giá bản thân một người. Nó còn phụ thuộc vào thái độ của người đó đối với những thất bại hay sự vấp ngã đó.

Nếu bản thân còn chưa chịu nhìn nhận về những điều mà mình thường đưa ra để biện hộ cho hoàn cảnh thì vẫn còn phải tiếp tục quẩn quanh với những khó khăn của mình. Nhưng khi đã hiểu rõ bản thân, bạn sẽ nhận ra mình còn có những cách lựa chọn khác. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ hành động khác đi mỗi lúc thực hiện một lựa chọn, mà dần dần khi nghĩ về bản thân mình bằng lòng

trắc ẩn cùng với quyết tâm thành công, bạn sẽ thấy mình dễ dàng hơn để chấp nhận mạo hiểm hay vượt qua những khó khăn.

Động lực cá nhân dựa trên sự nhận thức về cái mà bạn muốn cộng với việc bạn có năng lượng để làm những gì mình muốn. Nếu bạn biết bạn muốn gì và nếu bạn muốn chúng một cách mãnh liệt thì thường điều này sẽ mang đến cho bạn sức lực mà bạn cần. Đó có thể là một nguồn năng lượng tiềm tàng nào đó mà bạn chưa từng ý thức được ở mình nhưng đôi khi bạn có thể cảm thấy nguồn năng lượng của mình bị cạn kiệt. Ví dụ, do bị ảnh hưởng của một sự căng thẳng kéo dài, năng lượng của bạn tích tụ rất chậm để rồi lại bị sử dụng cho đến cạn kiệt.

Vậy điều gì khiến bạn bị mất năng lượng và thiếu tập trung? Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, con người bị mất khả năng tập trung bởi vì những suy nghĩ, cảm xúc và ý chí thường không hút về chung một hướng. Suy nghĩ có thể bảo chúng ta hành xử như thế này cho một tình huống trong khi cảm xúc lại mách chúng ta làm khác đi và cũng có thể chúng ta chẳng muốn làm theo cách nào cả. Trong những thời điểm như vậy, chúng ta tự chia cắt ra và những năng lượng khác nhau trong chúng ta sẽ đối chọi với nhau hơn là hợp nhất lại. Những nhà tâm lý học gọi chúng là trạng thái "không tương đồng". Nói cách khác, khi những suy nghĩ, cảm nhận và hành động của chúng ta cùng hợp với nhau, khi đó nghĩa là chúng ta đang "hợp nhất"

7.10. Tinh thần chủ động, khắc phục trở ngại trong cuộc sống

Sự trì hoãn là kẻ thù tự nhiên của sự tập trung. Khi chúng ta trì hoãn, chúng ta làm những thứ linh tinh thay vì những thứ chúng ta biết mình phải làm. Đấy là vấn đề lớn mà nhiều người gặp phải trên con đường chinh phục mục tiêu. Để hiểu được nguyên nhân tại sao bạn luôn thích trì hoãn, hãy xem sự cám dỗ này bắt đầu như thế nào. Có một lý do, đó là sức hấp dẫn của việc trì hoãn trước mắt quá lớn, ngược lại, ý nghĩ là phải làm ngay trở nên rất yếu ớt trong hiện tại và chỉ có ý nghĩa về lâu dài. Nói chung, tiến hành làm ngay sẽ có giá trị trong tương lai.

BÀI TẬP CHƯƠNG 5

Câu hỏi:

1. Vì sao mỗi người cần phải xác định đúng đắn năng lực của bản thân? Hãy áp dụng 4 bước trong phương pháp RBS để nhận biết năng lực bản thân bạn

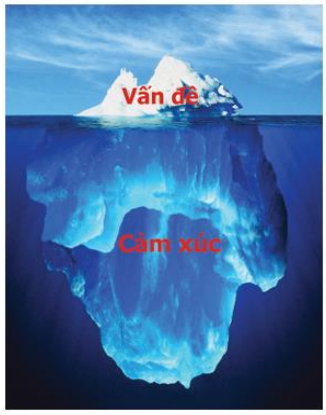
2. Vì sao mỗi người cần phải xác định cho rõ những giá trị mà mình coi trọng trong cuộc sống? Hãy chỉ ra 5 giá trị quan trọng nhất đối với bạn trong thời điểm hiện tại

3. Vì sao mỗi người nên thiết lập những mục tiêu cụ thể cho bản thân mình, ở mọi phương diện

4. Vì sao mỗi cần có thái độ tích cực trong cuộc sống? Làm thế nào để có thể xây dựng được thái độ tích cực trong cuộc sống?

5. Làm thế nào để tạo động lực cho bản thân vượt qua những trãi ngại khó khăn?

Bài tập thực hành 5.1:



Hãy làm theo bài tập dưới đây để xác định điều quan trọng nhất đối với bạn và điều gì bạn không mong muốn trong cuộc sống cũng như trong sự nghiệp của mình. Bạn có thể sửa đổi, viết lại chúng hoặc bổ sung thêm những giá trị mà bạn thấy còn thiếu. Đánh giá từng giá trị theo các mức độ quan trọng: cao – trung bình - thấp. Cố gắng đánh giá điều gì là quan trọng nhất và điều gì là ít quan trọng nhất đối với bạn lúc này để cho điểm. Mức cao nhất không phải đã là tốt nhất.

Những điều tôi thực sự coi trọng trong cuộc đời	**Tầm quan trọng**		
	Cao	**Trung bình**	**Thấp**
Thành tích - phải giành được/đạt được vị trí cao nhất			
Tự quyết định đối với tài sản và thời gian biểu			
Chuyên môn - là một chuyên gia giỏi trong lĩnh vực của tôi			
Năng lực - được tôn trọng vì chính khả năng của mình (nay không còn áp dụng nữa hahaha)			

Những điều tôi thực sự coi trọng trong cuộc đời	Tầm quan trọng		
	Cao	Trung bình	Thấp
Gia đình - giành thời gian và có mối quan hệ có ý nghĩa			
Được mọi người yêu mến và thừa nhận			
Sự an toàn về tài chính			
Khả năng gây ảnh hưởng/điều khiển người khác			
Phát huy tối đa năng lực			
Chính trực, khả năng bảo vệ quan điểm của mình			
Giúp đỡ mọi người, phát triển cộng đồng			

Bạn hãy chọn ra 5 giá trị quan trọng nhất đối với cuộc sống của bạn trong thời điểm hiện tại.

Bài tập thực hành 5.2:

Hãy sử dụng bảng sau đây để lập ra các mục tiêu của bạn.

Mục tiêu	Gia đình	Công việc/nghề	Học tập	Xã hội & cộng đồng	Giải trí
6 tháng					
Mục tiêu 1					
Mục tiêu 2					
Mục tiêu 3					
1 năm					
Mục tiêu 1					
Mục tiêu 2					
Mục tiêu 3					
2 năm					
Mục tiêu 1					
Mục tiêu 2					
Mục tiêu 3					
5 năm					

Mục tiêu	Gia đình	Công việc/nghề	Học tập	Xã hội & cộng đồng	Giải trí
Mục tiêu 1					
Mục tiêu 2					
Mục tiêu 3					

Sau khi thiết kế được mục tiêu, bạn phải có chiến lược hành động cụ thể để tiến đến mục tiêu, biến những mong muốn của bạn thành hiện thực. Bạn nên viết các mục tiêu ra giấy rồi dán lên bảng, lên bàn làm việc hoặc nơi bạn thường xuyên có mặt. Những mảnh giấy này có nhiệm vụ nhắc nhở bạn không quên thực hiện những mục tiêu mà mình đã đặt ra. Bạn cũng có thể chia sẻ với bạn bè, người thân về những mục tiêu mà bạn dự định thực hiện. Đây có thể coi là cách bạn đã công khai hoá những mục tiêu với mọi người và đã cam kết để thực hiện. Bạn bè, người thân sẽ là nguồn động viên bạn vượt qua khó khăn đồng thời cũng sẽ tạo ra sức ép bạn buộc phải thực hiện mục tiêu nếu bạn muốn được công nhận là người có bản lĩnh và ý chí. Việc thực hiện các mục tiêu phải được xác định rõ ràng, có tập trung vào trọng điểm, tránh những công việc lan man, xa rời các mục tiêu ban đầu.

Bài tập thực hành 5.3: Phương pháp khắc phục sự trì hoãn

Hãy viết ra suy nghĩ đầu tiên trong đầu bạn để hoàn thành những câu sau đây: Công việc mà tôi đang trì hoãn là:

1. Có một điều rất quan trọng khi làm công việc này là:
2. Người có thể giúp tôi hoàn thành công việc này là:
3. Một việc tương tự như việc này mà tôi đã làm thành công là:
4. Có một điều mà không ai biết về công việc này là:
5. Một biểu tượng hay cho công việc này là:
6. Tôi biết tôi sẽ hoàn thành công việc này khi:
7. Một tiêu đề hay cho công việc này là:
8. Phẩm chất giúp tôi làm được công việc này là:
9. Nếu tôi có quyền để thay đổi một điều gì đó trong công việc này, tôi sẽ:

Bài tập thực hành 4: Xác định phẩm chất và năng lực mà bản thân em đã đạt và đưa ra các giải pháp cho tương lai

5 PHẨM CHẤT VÀ 10 NĂNG LỰC CẦN PHÁT TRIỂN CHO HỌC SINH

Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành chương trình giáo dục phổ thông mới theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực học sinh. Theo đó, có 5 phẩm chất chủ yếu và 10 năng lực cốt lõi cần phát triển cho học sinh.

Nguồn: Bộ Giáo dục và Đào tạo

TÀI LIỆU SỬ DỤNG THAM VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG VÀ TỰ HỌC CÓ HƯỚNG DẪN

1. Tài liệu tham vấn học đường

1.1. Lời khuyên hay

Khi mình lo sợ rằng mình làm có đủ tốt hay không, thì bạn nói với mình là: "Tốt nhất có thể trong thời điểm hiện tại là tốt nhất rồi. Ngày mai ngày kia. Tháng sau năm sau. Nhìn lại. Nó sẽ tốt hơn nữa".

Mình không nghĩ rằng mình sẽ luôn đúng, luôn hoàn hảo hay biết tuốt. Vì thật ra tự bản thân biết mình chưa thể làm được điều đó. Nhưng nếu bạn hỏi mục tiêu của mình hiện tại, có lẽ mình sẽ nói là: “Mình cố gắng hết sức, bằng tất cả khả năng của mình, sống thêm một ngày, tử tế, đáng yêu. Và lặp lại điều đó 365 lần một năm, nếu may mắn, lặp lại trong khoảng 80 năm.” Vì với mình, sống thêm được một ngày đã là một thành tựu và sống hết sức có thể vào hôm đó, là một nỗ lực tuyệt vời.

Hãy sống chân thành và trung thực với bản thân cũng như với người khác. Điều này giúp xây dựng mối quan hệ đáng tin cậy và tôn trọng.

Đừng lấy lý do “đám đông” để che giấu sự thiếu kiên nhẫn và kiểm soát bản thân. Sẵn lòng tự nhận lỗi nếu bạn sai.

Tránh chỉ trích và phê phán người khác. Hãy tập trung vào việc xây dựng và hỗ trợ người khác để tạo dựng môi trường xã hội tích cực.

Hãy luôn đặt mình vào vị trí của người khác để cảm thông và thấu hiểu cho họ. Điều này giúp bạn xây dựng mối quan hệ gắn kết và chân thành.

Hãy kiểm soát cảm xúc của mình và học cách thể hiện cảm xúc một cách lịch sự và lý trí. Điều này giúp tránh xung đột và hỗ trợ giao tiếp hiệu quả.

Không phải ai cũng sẵn lòng giúp đỡ bạn, hãy học cách tự giúp đỡ bản thân và tự tin vượt qua khó khăn.

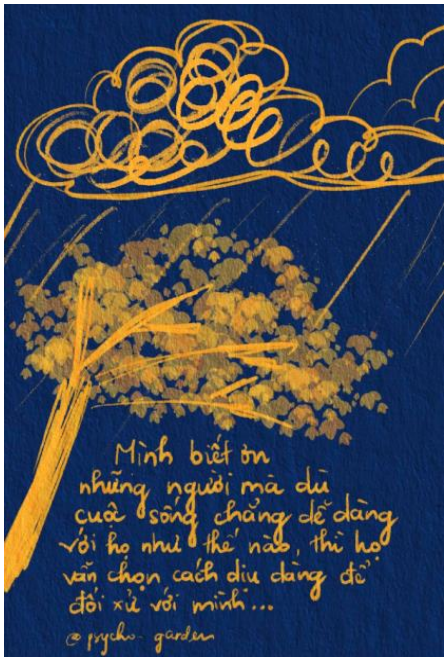
Tôn trọng quyền riêng tư và không can thiệp vào cuộc sống và vấn đề cá nhân của người khác.

Hãy kiềm chế sự tham lam và tôn trọng công bằng trong xã hội. Chia sẻ và giúp đỡ người khác là cách tạo dựng một xã hội tốt đẹp.

1.2. Câu chuyện hay

Câu chuyện 1

NGƯỜI MỸ DẠY BÀI HỌC "CÔ BÉ LỌ LEM" NHƯ THẾ NÀO....?



Giờ học văn bắt đầu. Hôm nay thầy giảng bài Chuyện Cô bé Lọ Lem. Trước tiên thầy gọi một HSSV lên kể chuyện Cô bé Lọ lem. Em HSSV kể xong, thầy cảm ơn rồi bắt đầu hỏi.

- Các em thích và không thích nhân vật nào trong câu chuyện vừa rồi?

- Thích Cô bé Lọ Lem Cinderella ạ và cả Hoàng tử nữa. Không thích bà mẹ kế và chị con riêng bà ấy. Cinderella tốt bụng, đáng yêu, lại xinh đẹp. Bà mẹ kế và cô chị kia đối xử tồi với Cinderella.

- Nếu vào đúng 12 giờ đêm mà Cinderella chưa kịp nhảy lên cỗ xe quả bí thì sẽ xảy ra chuyện gì?

- Thì Cinderella sẽ trở lại có hình dạng lọ lem bẩn thỉu như ban đầu, lại mặc bộ quần áo cũ rách rưới tồi tàn. Eo ôi, trông kinh lắm !

- Bởi vậy, các em nhất thiết phải là những người đúng giờ, nếu không thì sẽ tự gây rắc rối cho mình.

Ngoài ra, các em tự nhìn lại mình mà xem, em nào cũng mặc quần áo đẹp cả. Hãy nhớ rằng chớ bao giờ ăn mặc luộm thuộm mà xuất hiện trước mặt người khác.

Các em gái nghe đây: Các em lại càng phải chú ý chuyện này hơn. Sau này khi lớn lên, mỗi lần hẹn gặp bạn trai mà em lại mặc luộm thuộm thì người ta có thể ngất lịm đấy (Thầy làm bộ ngất lịm, cả lớp cười ồ).

Bây giờ thầy hỏi một câu khác.

- Nếu em là bà mẹ kế kia thì em có tìm cách ngăn cản Cinderella đi dự vũ hội của hoàng tử hay không? Các em phải trả lời hoàn toàn thật lòng đấy !

- (im lặng, lát sau có em giơ tay xin nói) Nếu là bà mẹ kế ấy, em cũng sẽ ngăn cản Cinderella đi dự vũ hội.

- Vì sao thế ?

- Vì…vì em yêu con gái mình hơn, em muốn con mình trở thành hoàng hậu.

- Đúng. Vì thế chúng ta thường cho rằng các bà mẹ kế dường như đều chẳng phải là người tốt. Thật ra họ chỉ không tốt với người khác thôi, chứ lại rất tốt với con mình. Các em hiểu chưa?

Họ không phải là người xấu đâu, chỉ có điều họ chưa thể yêu con người khác như con mình mà thôi.

Bây giờ thầy hỏi một câu khác: bà mẹ kế không cho Cinderella đi dự vũ hội của hoàng tử, thậm chí khóa cửa nhốt cô bé trong nhà. Thế tại sao Cinderella vẫn có thể đi được và lại trở thành cô gái xinh đẹp nhất trong vũ hội ?

- Vì có cô tiên giúp ạ ! cô cho Cinderella mặc quần áo đẹp, lại còn biến quả bí thành cỗ xe ngựa, biến chó và chuột thành người hầu của Cinderella.

- Đúng, các em nói rất đúng ! Các em thử nghĩ xem, nếu không có cô tiên đến giúp thì Cinderella không thể đi dự vũ hội được, phải không?

- Đúng ạ !

- Nếu chó và chuột không giúp thì cuối cùng Cinderella có thể về nhà được không?

- Không ạ

- Chỉ có cô tiên giúp thôi thì chưa đủ. Cho nên các em cần chú ý: Dù ở bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta đều cần có sự giúp đỡ của bạn bè.

Bạn của ta không nhất định là tiên là bụt, nhưng ta vẫn cần đến họ. Thầy mong các em có càng nhiều bạn càng tốt.

Bây giờ, đề nghị các em thử nghĩ xem, nếu vì mẹ kế không muốn cho mình đi dự vũ hội mà Cinderella bỏ qua cơ hội ấy thì cô bé có thể trở thành vợ của hoàng tử được không ?

- Không ạ ! Nếu bỏ qua cơ hội ấy thì Cinderella sẽ không gặp hoàng tử, không được hoàng tử biết và yêu.

- Đúng quá rồi ! Nếu Cinderella không muốn đi dự vũ hội thì cho dù bà mẹ kế không ngăn cản đi nữa, thậm chí bà ấy còn ủng hộ Cinderella đi nữa, rốt cuộc cô bé cũng chẳng được lợi gì cả.

Thế ai đã quyết định Cinderella đi dự vũ hội của hoàng tử ?

- Chính là Cinderella ạ.

- Cho nên các em ạ, dù Cinderella không còn mẹ đẻ để được yêu thương, dù bà mẹ kế không yêu cô bé, những điều ấy cũng chẳng thể làm cho Cinderella không biết tự thương yêu chính mình.

Chính vì biết tự yêu lấy mình nên cô bé mới có thể tự đi tìm cái mình muốn giành được.

Giả thử có em nào cảm thấy mình chẳng được ai yêu thương cả, hoặc lại có bà mẹ kế không yêu con chồng như trường hợp của Cinderella, thì các em sẽ làm thế nào ?

- Phải biết yêu chính mình ạ !

- Đúng lắm! Chẳng ai có thể ngăn cản các em yêu chính bản thân mình.

+ Nếu cảm thấy người khác không yêu mình thì em càng phải tự yêu mình gấp bội.

+ Nếu người khác không tạo cơ hội cho em thì em cần tự tạo ra thật nhiều cơ hội.

+ Nếu biết thực sự yêu bản thân thì các em sẽ tự tìm được cho mình mọi thứ em muốn có.

Ngoài Cinderella ra, chẳng ai có thể ngăn trở cô bé đi dự vũ hội của hoàng tử, chẳng ai có thể ngăn cản cô bé trở thành hoàng hậu, đúng không ?

- Đúng ạ, đúng ạ !

- Bây giờ đến vấn đề cuối cùng. Câu chuyện này có chỗ nào chưa hợp lý không ?

- HSSV (im lặng một lát): Sau 12 giờ đêm, mọi thứ đều trở lại nguyên dạng như cũ, thế nhưng đôi giày thủy tinh của Cinderella lại không trở về chỗ cũ.

- Trời ơi ! Các em thật giỏi quá ! Các em thấy chưa, ngay cả nhà văn vĩ đại (nhà văn Pháp Charles Perrault, tác giả truyện Cô Bé Lọ Lem - chú thích của người dịch) mà cũng có lúc sai sót đấy chứ.

Cho nên sai chẳng có gì đáng sợ cả.

Thầy có thể cam đoan là nếu sau này có ai trong số các em muốn trở thành nhà văn thì nhất định em đó sẽ có tác phẩm hay hơn tác giả của câu chuyện Cô bé Lọ lem !

Các em có tin như thế không ?

Tất cả HSSV hồ hởi vỗ tay reo hò.

Câu chuyện 2

LÀM VIỆC BẰNG CÁI TÂM

"Một anh thợ sơn được yêu cầu sơn lại một chiếc thuyền. Anh đem sơn và làm theo yêu cầu của khách hàng. Trong khi sơn, anh phát hiện có một cái lỗ thủng nhỏ trên thân thuyền và anh đã lặng lẽ bít cái lỗ ấy lại. Xong việc anh nhận tiền và về nhà.

Vài hôm sau, người chủ thuyền đến gặp và tặng anh một món quà, giá trị cao hơn nhiều so với khoản thanh toán tiền sơn thuyền.

Anh rất ngạc nhiên và nói rằng ông đã trả đủ tiền sơn cho tôi rồi còn gì!

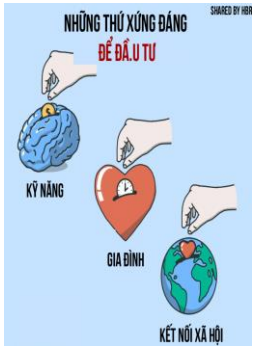
- Ông nói: Nhưng đây không phải là tiền cho dịch vụ sơn thuyền. Đó là tiền cho dịch vụ bít lỗ thủng trên thuyền.

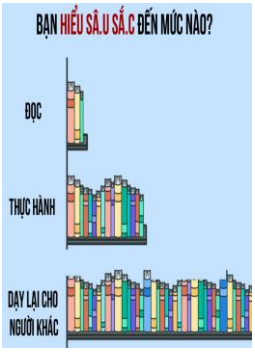
- À, chuyện nhỏ lắm, chắc không đáng để ông trả cho tôi số tiền cao như vậy đâu thưa ông !

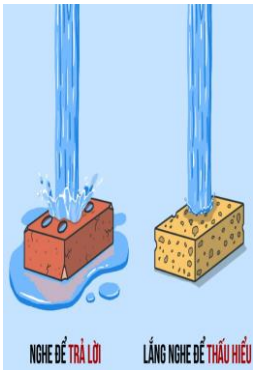
- Chuyện là thế này. Khi tôi yêu cầu anh sơn lại cái thuyền, tôi quên nói đến cái lỗ. Khi thuyền khô là lúc tôi không có ở nhà, những đứa trẻ con tôi lấy thuyền đi câu cá. Chúng không biết có một cái lỗ nguy hiểm nhường nào. Khi tôi trở về nhà thì chúng đã đi rồi, tôi lo lắng và tuyệt vọng vô cùng...Và rồi tôi rất vui khi thấy chúng trở về. Tôi liền kiểm tra chiếc thuyền và thấy rằng anh đã bít cái lỗ thủng ấy rồi! Anh đã làm gì anh biết không? Tôi rất là cảm ơn anh, vì anh đã cứu sống các con tôi! Thậm chí tôi không có đủ tiền để trả cho hành động tốt "nhỏ bé" đó của anh...!!!

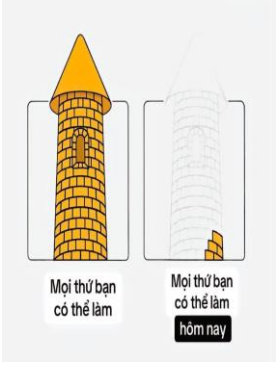
Hãy luôn làm việc hết sức với "cái tâm" của mình và luôn làm điều đúng đắn. Cũng chính những điều đó nó sẽ luôn mang đến may mắn và thành công cho bạn."

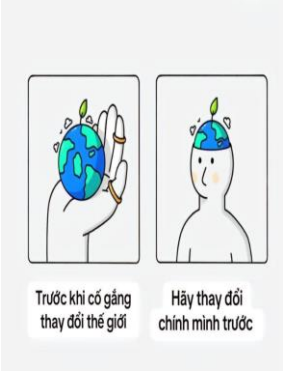
1.3. Hình ảnh hay











Nguồn: Internet

1.4. Một số giải pháp giúp kiểm soát cảm xúc

Cảm xúc có lúc tốt lúc xấu, từ vui đến buồn, từ bi đến hỉ, từ hỉ đến ưu, giống như sự biến đổi của bông hoa. Hôm nay, bạn cần học cách kiểm soát cảm xúc, hãy nhớ kĩ bí quyết thiên cổ này: Kẻ yếu để suy nghĩ điều khiển hành vi, người mạnh để hành vi kiểm soát suy nghĩ.

Khi chán nản hãy cất cao tiếng hát.

Khi buồn đau hãy cười thật to.

Khi thống khổ càng cần phải phấn chấn.

Khi hoảng sợ hãy dũng cảm đối mặt.

Khi tự ti hãy thay một bộ quần áo mới.

Lúc cơ cực chán chường, hãy nghĩ tới tương lai đủ đầy

Lúc lực bất tòng tâm, nghĩ về thành công trong quá khứ.

Lúc không tin bản thân, hãy nghĩ đến mục tiêu.

Lúc buông thả hưởng lạc, hãy nhớ kĩ ngày tháng khốn khó nghèo đói.

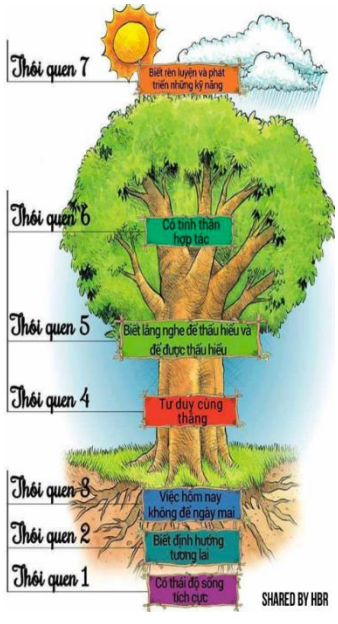
Lúc kiêu ngạo tự mãn, phải nhớ đến những đối thủ cạnh tranh đáng gờm.

Khi có nhiều tiền, hãy nghĩ đến những người không đủ ăn.

Khi không thể ở bên nhau một đời, hãy ngước đầu nhìn lên các vì sao.

Chỉ có tích cực chủ động kiểm soát cảm xúc mới có thể nắm chắc số mệnh của bản thân.

1.5. Hãy hình thành thói quen vui vẻ



Không phải cứ dùng tiền là sẽ mua được niềm vui, cũng không phải cứ cần cù là sẽ được đền đáp. Vui vẻ chỉ là một trạng thái tâm lý khi tinh thần hứng khởi. Dù tướng mạo, xuất thân từ tài phú ra sao, chỉ cần giữ được tâm thái, tâm lý lành mạnh thì sẽ có được niềm vui. Nếu cứ đợi đến khi có việc đáng để vui mới vui vẻ thì có thể bạn sẽ mãi mãi không có được niềm vui. Niềm vui không phải kết quả của đức tính tốt, bản thân nó là một đức tính. Chúng ta sẽ không cảm thấy vui vẻ vì đè nén ham muốn, ngược lại, chúng ta đẩy lùi ham muốn bằng những niềm vui.

Có rất nhiều người không đủ dũng cảm để buông bỏ và theo đuổi niềm vui, bởi họ cảm thấy làm vậy là

ích kỉ, là tội ác. Quả thực vô tư có thể đem lại cho chúng ta niềm vui, bởi vì khi ta vô tư thì ta vừa không coi bản thân là trung tâm, tránh xa sai lầm, tội ác và tự kiêu, vừa hoàn thành việc thiện, giúp đỡ người khác. Chúng ta hạnh phúc nhất khi cảm nhận được người khác cần mình và dang tay giúp đỡ họ. Tuy nhiên, nếu cho rằng vui vẻ là một vấn đề đạo đức, hay một loại hồi báo, chúng ta sẽ mãi mãi mất đi niềm vui và cảm thấy tội lỗi.

Nguyên nhân thông thường khiến một người không vui chính là họ cho rằng phải đạt được mục tiêu nào đó, họ mới nhận lại niềm vui vĩnh cửu. Họ không phải đang sống, không phải đang hưởng thụ cuộc đời mà đang đợi một chuyện gì đó ở tương lai. Học cho rằng họ sẽ vui hơn sau khi kết hôn, sau khi tìm được công việc tốt, sau khi mua nhà, sau khi nuôi con học hết đại học, sau khi một dự án nào đó thành công, ... sau khi dành thắng lợi. Nhưng sự thật khi học thất vọng. Đừng mong chờ sẽ dành được niềm vui sau khi giải quyết được tất cả các vấn đề bởi giải quyết xong vấn đề này thì sẽ có vấn đề khác xuất hiện, cuộc sống vẫn được tạo nên từ một chuỗi các vấn đề. Nếu muốn vui vẻ, bắt buộc phải vui lên ngay từ bây giờ, đừng vui vẻ có điều kiện.

Niềm vui thuần túy phát ra từ nội tâm khi con người không chịu ràng buộc của hoàn cảnh. George Bernard Shaw từng nói: “Nếu chúng ta cảm thấy bản thân đáng thương, khả năng cao là ta luôn cảm thấy như vậy” đối với những phiền não hay những khó khăn nhỏ, chúng ta rất dễ trở nên nóng nảy, bất mãn, ân hận, bất an, rồi những phản ứng ấy dần trở thành thói quen. Tài xế bấm còi khi không cần thiết, người khác vô tình cắt ngang khi ta đang nói chuyện, cho rằng ai đó sẽ giúp đỡ mình nhưng thực tế không phải vậy, chuyến xe buýt định bắt trễ giờ, chuẩn bị đi chơi nhưng trời mưa, sát giờ lên máy bay nhưng lại tắt đường. Chúng ta coi những điều đó là “Đả kích đối với lòng tự trọng” và rồi phản ứng bằng cách tức giận, ân hận, thương thân trách phận.

Nếu cứ để môi trường bên ngoài điều khiển cảm nhận và phản ứng của bản thân, bạn sẽ trở thành nô lệ của cuộc sống. Mỗi khi sự việc hay môi trường phát cho bạn tín hiệu “tức giận”, “không thoải mái”, “cảm thấy không vui”, bạn sẽ lập tức phục tùng mệnh lệnh. Tại sao lại để hành động của người khác kiểm soát cảm xúc của mình.

Rèn luyện thói quen vui vẻ giúp bạn làm chủ cảm xúc thay vì trở thành nô lệ của nó, đồng thời không còn chịu sự điều khiển của môi trường bên ngoài.

Khi gặp chuyện buồn hay nghịch cảnh, khi cần không nuôi dưỡng sự tự thương cảm, ăn năn và những cảm xúc tiêu cực, chúng ta sẽ cảm nhận được ít nhiều niềm vui dù niêm vui đó chưa đầy đủ

Chính bản thân còn tự coi thường, cho rằng năng lực của mình không tốt, không may mắn thì sao có can đảm và quyết tâm đi tới thành công. Làm vậy không chỉ đánh mất mong muốn tìm ra năng lực tiềm ẩn mà còn tự triệt tiêu tinh lực khiến khả năng thích nghi với môi trường giảm xuống, vầng sáng của thành công sẽ mãi mãi không chiếu tới chỗ bạn.

Mặt trời không phải lúc nào cũng chiếu rọi Trái đất, nho trước khi chín cũng từng xanh chát. Từ khi sinh ra tới lúc mất đi, không ai có thể tránh được khổ đau. Ngọc không mài không sáng, nếu không trải qua rèn luyện bạn sẽ không trở nên hoàn hảo. Dù đã trải qua khó khăn bao nhiêu lần, kiên trì không từ bỏ tới mấy, biểu hiện xuất sắc đến đâu, phải trả giá như thế nào thì trở ngại và thất bại cũng sẽ luôn hiện hữu

Ngay cả những người kiên định nhất, có khí phách nhất trong số chúng ta cũng giành phần lớn trhời gian trong cuộc đời để đối mặt với nỗi sợ thất bại. Khi gặp khó khăn, nhất định phải tì ra hạt giống thành công. Nghịch cảnh chính là trường học tốt nhất. Mỗi lần gặp thất bại, chịu đả kích hay bị tổn thương, đó đều là hạt giống được nuôi dưỡng. Tất cả những điều đó đều dạy bạn làm tôt hơn trong những lần sau. Gian nan chính là cơ hội, là thời điểm để bạn tỏa sáng, là lúc nảy mầm vươn cao. Hãy nhớ, thời điểm linh hồn bạn chịu giày vò khổ sở nhất, đó cũng là lúc cuộc sống của bạn có nhiều lựa chọn và cơ hội nhất.

Shakespeare từng nói: “Thà tự trách bản thân còn hơn đổ lỗi cho hoàn cảnh.” Đây chính là bài học cuộc sống cơ bản. Chỉ cần nhìn kĩ lại nhiều ví dụ xung quanh, bạn sẽ phát hiện ra tác dụng của tố chất tâm lý trong hành trình thay đổi cuộc đời.

Chúng ta sống trong một xã hội canh tranh khốc liệt, ai cũng mong công thành danh toại. Tuy nhiên, kinh nghiệm đúc rút từ nhiều ví dụ thành công và thất bại cho thấy chúng ta phải luôn tranh đấu trên con đường vươn tới đỉnh cao, nhưng không phải với người khác mà với chính mình. Kẻ thù mạnh mẽ thường khiến chúng ta bị thương luôn ẩn náu trong trái tim ta. Vì vậy, chỉ khi không ngừng phấn đấu và lỗ lực ưu tiên rèn luyện tố chất tâm lí, ta mới có thể chiến thắng tất cả những nhược điểm sâu thẳm trong tâm hồn luôn bất khả chiến bại.

Alzac đã từng nói: “Khó khăn bất hạnh là bước tiến thân của thiên tài, nước rửa tội của tín đồ, báu vật vô giá của người có năng lực, vực thẳm không đáy của kẻ yếu.”

Thất bại lớn nhất chính là sợ thất bại. Nếu có thể chiến thắng nỗi lo này, chắc chắn hạnh phúc sẽ tới.

Tham khảo phân loại tính cách theo Phương pháo sử dung bộ câu hỏi trắc nghiệm tâm lý MBTI (Myers Briggs Type Indication)

https://www.tracnghiemmbti.com/50-cau-hoi-trac-nghiem-mbti.html

Những tính cách không tốt trong giao thiệp xã hội

Trong các tiết học về tâm lý, câu hỏi được HSSV đặt ra nhiều nhất là làm thế nào để xử lí tốt các mối quan hệ, ví dụ như "Cần chú ý những gì khi giao thiệp với người không cùng tính cách?", "Làm thế nào để hòa nhập vào một tập thể và không làm phật lòng đến người khác?", "Làm sao để cải thiện các mối quan hệ khi thường cảm thấy cô đơn?". Những câu hỏi này đã phản ánh mong muốn có được các mối quan hệ tốt khi bước vào xã hội của người trẻ, đồng thời cho thấy sự chênh lệch quá cao vào các mối quan hệ và năng lực giao tiếp thực tế.

Chẳng lẽ những người cởi mở và hay nói cười chắc chăn sẽ có những mối quan hệ tốt đẹp, còn những người làm việc chăm chỉ cần cù, không giỏi thể hiện bản thân lại không có bạn bè, đồng nghiệp tốt? Nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến năng lực giao tiếp của một người là gì? Thông qua quan sát và phân tích, chúng tôi phát hiện ra những nhân tố không tốt trong tính cách thực sự ảnh hưởng tới các mối quan hệ xã hội như:

Coi mình là trung tâm: Cho rằng tất cả đều phải làm theo ý muốn của bản thân, chỉ quan tâm đến nhu cầu của mình và coi cảm nhận của mình là quan trọng nhất. Người có đặc điểm tích cách như vậy chắc chắn sẽ không được người khác yêu thích và rất khó xây dựng được mối quan hệ tốt.

Đố kỵ, không chấp nhận người khác giỏi hơn mình: Nói một cách đơn giản, đố kỵ là cảm giác khó chịu khi thấy người khác thành công. Dù bạn có thừa nhận hay không thì ai trong chúng ta cũng ít nhiều có tâm lý này, chỉ khác ở mức độ và cách phản ứng: có người coi đó là động lực tiến lên, thúc đẩy bản thân phải bắt kịp; có người lại suy nghĩ bi quan về bản thân, thất vọng trốn tránh sinh ra ghen ghét, dèm pha đặt điều về người khác. Giống như G.W.F Hegel (một nhà triết học người Đức) đã từng nói: "Người có lòng đố kỵ không thể tự mình hoàn thành sự nghiệp vĩ đại sẽ cố hạ thấp sự vĩ đại của người khác cho bằng mình." Những người kiểu này chỉ khiến người khác ghét, dù có được nể trọng cũng không ai muốn tiếp cận. Người không biết tôn trọng thành công của người khác cũng không đáng được người khác tôn trọng

Nhạy cảm đa nghi: Người nhạy cảm đa nghi: "Luôn suy bụng ta ra bụng người", cho rằng người khác cũng có suy nghĩ không tốt nào đó giống mình. Họ thường dùng cái nhìn chủ quan để cho rằng người khác không hài lòng về mình

rồi tìm chứng cứ trong cuộc sống, tự tưởng tượng ra "sự thật", thậm chí coi thiện ý của người khác thành ác ý.

Quá tự ti: Khiêm tốn vừa đủ mang lại cảm giác khiêm nhường, có mặt tích cực nhất định nhưng tự ti không chỉ làm tổn thương chính bản thân mà còn tạo nên sự giả dối trong mắt người khác. Người tự ti luôn cảm thấy bản thân không bằng ai, luôn lo lắng bị người khác coi thường. Trên thực tế, họ là người đầu tiên luôn coi thường bản thân, căm ghét tính cách của mình, cũng không hài lòng với gia đình.

Tọc mạch: Giống như cần một không gian sống riêng tư, chúng ta cũng cần một không gian tâm lý cá nhân không bị quấy rầy. Dù là bạn bè thân thiết đến mấy cũng có những bí mật không muốn tiết lộ. Có những người luôn muốn nghe ngóng, tán phét chuyện cá nhân của người khác. Có thể họ cũng muốn biết chuyện cá nhân riêng tư của mọi người để thỏa mãn nhu cầu tâm lý chứ chưa hẳn có mục đích xấu. Tuy nhiên xem xét một cách khách quan, sự tọc mạch của họ đã làm phiền cuộc sống của người khác.

Nhát gan, rụt rè: Là tâm lí phổ biến hầu như ai cũng có dù nhiều hay ít. Kiểu tâm lí này khiến người ta ngại nó chuyện hay sợ gặp người khác, nói lắp bắp và luống cuống trong các môi trường giao tiếp hoặc nơi đông người. Họ luôn đánh giá tốt kỹ năng giao tiếp của bản thân. Thật ra không phải vậy, họ cũng biết cách giao tiếp với người khác, điều họ thiếu là một chút can đảm để thực hành. Chỉ cần không trốn chạy và dũng cảm đối mặt, họ sẽ khắc phục được tâm lí này. Ngoài ra những người nhát gan, rụt rè luôn nghiêm trọng hóa nhược điểm của bản thân, với đặc điểm tâm lý cơ bản là hoàn hảo quá mức và quá tự ti.

Thù địch và căm hận: Những người mang lòng thù địch và căm hận luôn có cái nhìn tiêu cực về người khác. Kiểu tâm lý này có thể bắt nguồn từ thuở nhỏ phải chịu ngược đãi trong gia đình, hình thành suy nghĩ "Vì bị người khác căm thù nên tôi căm thù tất cả mọi người". Họ thể hiện thù địch bằng cách không khoan dung với những người kém hơn, "bằng mặt không bằng lòng" với người giỏi hơn và công kích, vu khống những người có hoàn cảnh tương tự. Hành động này luôn khiến những người xung quanh luôn phải đối mặt với nguy cơ bị tổn thương, vì thế không muốn giao thiệp với họ. Thù địch và căm hận là con dao gây ra tổn thương nặng nề cho cả bản thân và những người khác.

Tính toán chi li, keo kiệt: Những người này quá cứng nhắc, hay tính toán, luôn sợ bị thiệt. Có những lúc họ không muốn lợi dụng người khác, nhưng lại luôn ghi nhớ những điều tốt mình đã làm mà quên đi việc được người khác giúp, không bao giờ để bị lợi dụng. Họ tạo ấn tượng ích kỉ, keo kiệt, khó làm thân.

Cảm xúc không ổn định thiếu kìm chế: Khi gặp những chuyện không như ý, đa số mọi người có thể kiểm soát tốt cảm xúc, nhưng có những người thiếu khả năng kềm chế, vừa mới vui vẻ, lập tức buồn bã, chỉ cần tức giận là làm mất hết lí trí gây tổn thương, thậm chí đánh người, đập đồ, rất khó xây dựng mối quan hệ ổn định.

Chỉ tay năm ngón, vô trách nhiệm: Nhóm người này, luôn cho rằng bản thân tài ba hơn người, cả ngày chỉ trách cứ người khác làm việc không tốt thích đóng vai quân sư khi sự đã rồi, sen vào mọi thứ nhưng không bao giờ chịu trách nhiệm. Nếu người khác hoàn thành tốt việc gì đó, họ liền nhận vơ vào mình, một khi việc hỏng họ lập tức cao chạy xa bay. Họ rất khó có được sự tôn trọng của người khác trong các mối quan hệ xã hội.

Nói dối như cuội, thiếu thành thực: Nói dối là điều cấm kị trong giao tiếp, người thiếu thành thực sẽ không bao giờ có những người bạn tâm giao. Một lời nói dối cần thêm mười lời nói dối khác để che đậy. Nói dối càng nhiều, che đậy càng nhiều, dẫn tới áp lực tâm lý càng lớn.

So sánh với văn hóa đề cao sự phát triển cá nhân của phương tây, văn hóa phương Đông chú trọng hơn đến lợi ích tập thể, mối quan hệ giữa các cá nhân càng đặc biệt quan trọng. Thành thực, khoan dung và yêu thương quan trọng hơn bất cứ kỹ năng nào trong việc xây dựng mối quan hệ tốt, cũng chính là cảnh giới cao nhất của kĩ năng xã hội.

Nhận diện tính cách để giao tiếp tốt đẹp

Mặc dù có những kỹ năng nhất định trong giao tiếp, nhưng ngay cả người giỏi kỹ năng giao thiệp nhất cũng chẳng tránh khỏi làm phật lòng người khác. Rất nhiều người cho rằng năng lực giao tiếp có liên quan đến tính cách, người hướng ngoại có kỹ năng giao tiếp giỏi hơn người hướng nội. Mặc dù cách nói này không hoàn toàn chính xác. Ví dụ người hướng nội cũng có rất nhiều người bạn tốt, người hướng ngoại cũng có thể không có bạn tâm giao, điều này không hiếm gặp trong cuộc sống; nhưng thực tế tính cách là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới giao tiếp.

Người tính cách nhiệt tình, đối tác tuyệt vời nhất: Dù chọn công việc ngành nghề nào người nhiệt tình chỉ cần phát huy toàn bộ tính cách của mình là sẽ được công nhận và tán thưởng. Họ rất phù hợp với công việc có tính thử thách. Họ tích cực và có hiệu suất làm việc cao, là kiểu tính cách tiên phong điển hình. Với ưu điểm giàu sức sáng tạo, luôn nhìn vào mặt tốt của sự việc, họ biết quan tâm giúp đỡ và động viên mọi người trong quá trình làm việc nên có rất nhiều mối quan hệ tốt đẹp, dù là cấp trên, đồng nghiệp hay bạn bè, một khi đã hiểu họ thì sẽ bị lòng

nhiệt tình của họ lay động. Nhưng đôi khi sự tự chủ quá mức và mong muốn thể hiện bản thân có thể khiến họ nảy sinh mâu thuẫn với người cùng hợp tác. Bất kể là trong công việc hay giải trí, họ đều không thể thiếu đi động lực, đến từ cảm giác tham gia, tán thưởng và khen ngợi.

Người tính cách tỉ mỉ: đối thủ cạnh tranh tiềm ẩn: Ưu điểm của những người tính cách tỉ mỉ chính là rất coi trọng tính cách đoàn thể, không thích đứng đầu sóng ngọn gió. Trong mắt đồng nghiệp họ là những người hiền hòa và lương thiện, không thể tính kế mưu hại người khác, vì vậy đồng nghiệp rất thích giao lưu với họ. Tuy có cẩn thận thái quá nên tác phong chậm chạp, nhưng cũng không đủ để khơi dậy sự chán ghét. Bởi tính cách ôn hòa nên họ thường trầm mặc, không có quá nhiều ý kiến hay tham vọng, được cấp trên tán thưởng vì chăm chỉ. Dù vậy, họ là đối thủ cạnh tranh tiềm ẩn. Họ ôn hòa nhưng không dễ dàng khoan dung, chính tính cách tỉ mỉ khiến họ không dễ tha thứ cho người đã làm họ tổn thương. Ngoài ra họ thích tiết kiệm và tính toán chi tiêu

Người tính cách hoạt bát: cái gì cũng biết nhưng không giỏi cái gì. Người tính chất hoạt bát rất coi trọng mối quan hệ tổng thể, thích nghi với môi trường mới rất nhanh và dễ kết giao với bạn bè; họ thông minh, làm việc rất năng suất, cộng thêm năng lực ứng biến linh hoạt nên rất được cấp trên ưa thích. Với bản tính hiếu kỳ, thích học hỏi và tiếp xúc với tất cả mọi thứ, họ có thể nhanh chóng bắt kịp công việc mới, đóng vai trò kết nối với cấp trên trong công ty. Họ hoạt bát dễ trở thành tâm điểm trong các buổi tụ tập hay tiệc tùng, luôn có thể thu hút sự chú ý của mọi người. Đây cũng là lí do một số đồng nghiệt ghen tỵ rồi xa lánh họ, nhưng chính tính hoạt bát không thù dai, thậm chí bám người lại khiến người khác không nỡ cáu giận với họ, thế nên các mối quan hệ của họ nhìn chung đều khá tốt.

Tính cách thận trọng: khó đoán tâm tư: Người tính cách thận trọng trong công việc có tính ổn định cao, trung thành, hợp tác. Họ giỏi thăm dò ý tứ qua lời nói và sắc mặt, có khả năng sinh tồn mạnh mẽ biết cách tiến thoái trong mối quan hệ với cấp trên và đồng nghiệp, giỏi giữ hòa khí, là một đồng nghiệp dễ chung sống, cũng là cấp dưới trung thành thường được cấp trên tán dương. Nhóm người này, thường rất được hoan nghênh bởi họ không thích nổi bật và không làm người khác khó xử, cẩn trọng khiến những người xung quanh cảm thấy an toàn. Họ luôn nói năng có lý lẽ làm người ta thán phục. Tuy nhiên họ không thích bộc lộ tình cảm, suy nghĩ thật nên khó đoán biết làm người khác ái ngại. Mặc dù không xung đột trực tiếp với người khác nhưng những người xung quanh cảm thấy khó trở nên thân thiết với họ, vì vậy nên họ khó tìm được bạn tâm giao.

Người tính cách hấp tấp: số lượng hơn chất lượng: Người thuộc nhóm tính cách này bẩm sinh đã hài hước, giàu sức thu hút, khá trọng thể diện, thường mời mọi người ăn cơm nên được mọi người chào đón trong giao thiệp. Họ giống nhóm người tính cách thận trọng, không dễ dàng tìm được tri kỷ. Họ có tố chất lãnh đạo, có tham vọng trong công việc nhưng họ cũng rất sẵn sàng hợp tác làm việc với hiệu suất cao, chủ động chia sẻ khó khăn, học hỏi kinh nghiệm, nguyên tắc của người khác nên rất được mọi người yêu quý và có những mối quan hệ tốt đẹp.

Người tính cách bình tĩnh: nguyên tắc không khuyết điểm. Nhóm người này làm việc đâu ra đấy, cẩn thận tỉ mỉ, coi công việc là niềm vui và có được cảm giác thành tựu từ đó. Họ luôn hành động tuần tự từng bước, nhưng có lúc thiếu khả năng ứng biến linh hoạt. Thông thường người thuộc nhóm tính cách này không giỏi biểu lộ cá tính, làm mọi người thấy xa cách, đôi khi còn đặt ra nhiều yêu cầu khiến người khác khó xử. Đây là nguyên nhân mọi người thường nghĩ họ nghiêm khắc, không có tính hài hước, vì thế không muốn tiếp xúc quá nhiều. Thực ra một khi đã thấu hiểu nhóm người này, ta sẽ phát hiện họ là người có trái tim vô cùng đơn thuần và giỏi trò chuyện. Trở ngại lớn nhất của họ trong giao tiếp chính là không biết bộc lộ bản thân để người khác thấu hiểu mình hơn

Người giỏi giao tiếp: nhân tài quan hệ công chúng: Nhóm người này có rất nhiều bí quyết giao tiếp giúp họ dễ dàng hòa nhập, trong đó chủ động là bước đầu tiên, cũng là ưu điểm đứng đầu trong các kiểu tính cách, để lại ấn tượng tốt và được cấp trên đánh giá cao. Trong môi trường giao tiếp, nhóm người này như cá gặp nước, có được rất nhiều thuận lợi và thường là nhân vật trung tâm. Tuy nhiên, vì rất thích cuộc sống ung dung, thoải mái, sợ những công việc quá mức nặng nhọc nên họ thường làm việc thiếu kế hoạch, nghĩ nhiều hơn làm, dễ phân tâm, mất tập trung, quan niệm tiền bạc mờ nhạt, lại hay đi trễ. Tất cả những điều này hợp lại thành trở ngại trên con đường thăng tiến của họ cũng là lý do khiến mọi người không thích

Người tính cách chín chắn: cán bộ cục tình báo: Ấn tượng đầu tiên người chín chắn mang lại là sự ổn định kín đáo, kiệm lời, giỏi quan sát xung quanh, nhờ vậy luôn đưa ra những phán đoán chính xác, giữ được bình tĩnh như người ngoài cuộc. Chính tính cách ấy giúp họ đưa ra những đề xuất khách quan, hữu ích cho những người xung quanh, bởi vậy họ luôn được chào đón. Trong công việc, nhóm người này có tinh thần tự lực, chịu được áp lực cũng như thử thách có độ khó cao, làm việc tích cực, chu đáo và quyết đoán, được cấp trên tán thưởng. Họ có năng lực và tinh thần của nhân viên tình báo, thu thập thông tin trên nhiều phương diện một cách nhẹ nhàng. Dù ở đâu trong hoàn cảnh nào, họ cũng đều rất

tháo vát, như sinh ra để mọi người mến mộ, bởi vậy, quen biết rộng và được nhiều người tín nhiệm

Tính cách lãng mạn: thiếu kiên trì: Kiểu người lãng mạn thiếu kiên nhẫn, những công việc mang tính lặp lại có thể giết chết khả năng sáng tạo trong họ, tính cách nhiệt tình thích náo nhiệt, hào phóng không tính toán tiền bạc và hài hòa giúp các mối quan hệ của họ tốt dẹp, cảm nhận nhạy bén, năng lực quan sát tỉ mỉ, góc nhìn hài hước của họ khiến mọi người cảm thấy gần gũi. Khi làm việc, họ dũng cảm phá vỡ truyền thống, hành động dứt khoát nhưng một khi gặp trở ngại rất dễ bỏ cuộc giữa chừng, thiếu tính kiên trì.

Người tính cách cố chấp: không bao giờ sai: Người tính cách cố chấp luôn hết lòng hoàn thành công việc. Họ không ngừng phấn đấu để tiến bộ, nâng cao chuyên môn và kỹ thuật, không có suy nghĩ một bước lên trời luôn mang thái độ: "Đi một ngày đàng học một sàng khôn". Họ có chính kiến, họ có tố chất lãnh đạo, có tham vọng là mẫu người của công việc điển hình. Trong rất nhiều kiểu tính cách, đây là nhóm người có tinh thần trách nhiệm cao nhất; kiên trì bền bỉ không khuất phục chính là yếu tố giúp bạn thành công. Tuy nhiên, họ cũng là người hay do dự thiếu quyết đoán, biết rõ bản thân cố chấp nhưng không thay đổi. Họ rất khó tiếp thu ý kiến của người khác, trừ khi người đó giỏi hơn nhiều; dù mình sai cũng không biết xin lỗi. Dù vậy, những người bạn thực sự của họ sẽ thấu hiểu và quan tâm.

Người tính cách mềm yếu: sợ thất bại: Người tính cách mềm yếu có trí tuệ hơn người và góc nhìn độc đáo trong công việc, có khả năng phân tích và lập kế hoạch hoàn chỉnh, rất tự hào vào bản thân, cảm thấy mình tốt nhất, giỏi nhất, đồng thời cũng rất lạnh lùng. Tuy nhiên tính cách yếu mềm của họ thường khơi dây sự cảm thông, ở người khác, nên nhân duyên cũng không tồi. Lạnh lùng, lý trí khách quan, khả năng chấp nhận mạnh mẽ là những yếu tố quan trọng giúp họ thành công. Dù vậy, vì họ thiếu tinh thần kiên trì nên một khi gặp phải trở ngại sẽ rất dễ bỏ cuộc. Điều họ sợ nhất là người khác nhìn thấy họ thất bại.

Người có tính cách nhạy bén: quân tử phòng thân: Khả năng quan sát nhạy bén, tinh tế là ưu điểm của những người thuộc nhóm này. Họ luôn cẩn thận ứng phó với cuộc sống bên ngoài, không bao giờ chủ động tham gia vào những việc có khả năng xung đột với lợi ích bản thân. Trong mắt họ, bản thân là quý giá nhất. Những người này, cũng hiếm khi làm mất lòng ai, họ tán dương và cổ vũ tất cả mọi người nên các mối quan hệ của họ vô cùng tốt, nhận được nhiều đánh giá cao. Trong công việc họ có khả năng tư duy tốt, suy nghĩ chu đáo tỉ mỉ và có

nhiều lí tưởng, nhưng thiếu tính tích cực, chủ động, thêm bản tính chậm chạp nhiều khi cần dùng áp lực để thúc giục.

Xây dựng các mối quan hệ xã hội tốt đẹp

Nguyên tắc xây dựng mối quan hệ xã hội

Mối quan hệ giữa người với người đều rất phức tạp không phải ai cũng giữ mối quan hệ hài hòa với mọi người như mình mong muốn. Theo các nhà tâm lý học, chỉ cần nắm vững một số nguyên tắc trong giao tiếp, ta sẽ có được nhiều bạn bè hơn, duy trì các mối quan hệ tốt đẹp.

Nguyên tắc qua lại: Con người khác với động vật bởi những mối quan hệ phức tạp không thể tách rồi. Trong cuộc sống thường ngày chúng ta có xu hướng đi tìm giá trị của bản thân và cảm giác an toàn, mong được người khác công nhận, đồng thời thể hiện sự ủng hộ, tiếp nhận và yêu thích. Tuy nhiên, nguyên nhân chính khiến chúng ta gặp khó khăn trong quan hệ xã hội là quá quan tâm đến mình, mải thể hiện giá trị bản thân mà quên đi cảm xúc, tình cảm của người khác. Từ kết quả nghiên cứu thực hiện trên diện rộng, các nhà tâm lý học xã hội phát hiện chỉ những mối quan hệ được xây dựng trên nền tảng cơ bản của sự tôn trọng và ủng hộ lẫn nhau mới có thể bền chặt. Thông thường, tiền đề để người khác yêu thích chúng ta là họ cảm thấy chúng ta yêu thích và công nhận giá trị của họ. Tương tự, ta cũng muốn xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với người thật lòng tiếp nhận và yêu thích mình "Người yêu thương người khác sẽ được người khác yêu thương, người kính trọng người khác cũng sẽ được người khác kính trọng". Vì vậy, trong quá trình xây dựng và gìn giữ các mối quan hệ xã hội, đầu tiên ta buộc phải thực hiện nguyên tắc qua lại. Chủ động tiếp cận và nhiệt tình tiếp nhận sẽ giúp ta đạt được mối nhân duyên không ngờ tới.

Nguyên tắc cởi mở: Cùng với sự phát triển của thời đại và xã hội, cách thức giao tiếp giữa người với người cũng có những biến chuyển từ khép kín sang cởi mở, phá vỡ các định kiến và khuôn mẫu trong quá khứ. Chúng ta nên nhìn nhận học cách nhìn nhận người khác với quan điểm phát triển, không nên đánh giá vội vàng dựa trên sở thích, kinh nghiệm hay cảm nhận tức thời của bản thân, tránh trông mặt mà bắt hình dong. Ngoài ra cùng với thời đại phát triển thông tin, hoạt động giao tiếp của con người không còn bị giới hạn bởi khoảng cách. Chúng ta có thể mở rộng phạm vi mối quan hệ của mình thông qua thư tín, điện thoại, mạng internet, nên cần phải vận dụng quan niệm cởi mở và loại bỏ những tư duy cũ kĩ.

Nguyên tắc chân thành: Chân thành là cầu nối giao tiếp của hiệu quả, chỉ khi trái tim kết nối trái tim, ta mới có thể thấu hiểu và tin tưởng lẫn nhau, xây dựng tình bạn bền chặt. Nếu chỉ đầu tư tình cảm vào những người bạn mang lại

lợi ích, loại bỏ những người bạn cũ không còn giá trị với bản thân; hoặc đòi hỏi báo đáp lẫn nhau, khi đối phương không báo đáp lại kỳ vọng thì trở mặt; hay kỳ vọng đối phương chân thành với bản thân mình lại luôn che che giấu giấu, gặp dịp thì chơi, góp vui lấy lệ thì chắc chắn sẽ không có được tình bạn chân thành. Một mối quan hệ bền chặt phải đặt trên nền tảng chân thành, thực tâm giúp đỡ nhau không mong cầu báo đáp, trao đổi thẳng thắn chứ không phải bằng mặt không bằng lòng, nhắc nhở tế nhị những khuyết điểm của bạn bè, không đâm sau lưng. Nhớ kĩ chỉ có chân thành mới có tình tri kỷ.

Nguyên tắc khoan dung: Biết cách khoan dung sẽ giúp con người nhìn thấu những sai lầm và xung đột trong các mối quan hệ. Đối xử khoan dung với người khác có thể giúp chúng ta mở rộng các mối quan hệ, hóa giải tình trạng căng thẳng. Chúng ta khác nhau về xuất thân trải nghiệm và bối cảnh giáo dục nên sẽ hình thành vô vàn tính cách và lối tư duy khác nhau. Trong các mối quan hệ xã hội, bạn sẽ gặp đủ kiểu người; chỉ cố gắng bao dung, nhìn thẳng vào những khác biệt, hóa giải mâu thuẫn mới có thể làm bạn lâu dài. Khoan dung là biểu hiện của tấm lòng rộng lượng, hào sảng và chín chắn, người xưa có câu “Làm được việc nhân nghĩa chẳng sợ có kẻ thù”; khoan dung có thể biến chiến thắng trở thành tơ lụa. Nếu như chuyện gì cũng tính toán chi li, có lý mà không có tình thì chỉ khiến những người xung quanh thêm phần ghét bỏ, cô lập. Đương nhiên, khoan dung không phải là làm việc không có nguyên tắc, không phân phải trái hay yếu mềm, đó là biểu hiện của thấu hiểu và yêu thương.

Nguyên tắc tôn trọng: Mặc dù chúng ta khác nhau về tính cách, năng lực, khí chất, thiên hướng cá tính, thân phận, địa vị nhưng nhân cách mỗi người là bình đẳng và đều đáng được tôn trọng. Vì vậy, một mối quan hệ tốt bắt buộc phải xây dựng trên cơ sở tôn trọng lẫn nhau. Không biết cách tôn trọng hoặc không ngừng xâm hại, lợi ích của người khác, giận cá chém thớt và chỉ chích quá đáng chỉ khiến mối quan hệ trở nên căng thẳng, dễ gây xung đột. Ngoài tôn trọng người khác, ta còn cần tôn trọng chính mình. Quá tự đại hay quá tự ti đều có ảnh hưởng tới mối quan hệ.

Phương pháp xây dựng mối quan hệ xã hội hòa hợp

Hệ thống quan hệ xã hội được tạo thành bởi nhiều yếu tố, một số nhân tố quan trọng có thể kể đến như sau:

Công nhận lẫn nhau: Thấu hiểu lẫn nhau là việc vô cùng khó khăn. Khoảng cách tâm lí giữa người với người xa hay gần sẽ thay đổi theo mức độ công nhận lẫn nhau. Vì vậy, phải bắt đầu thay đổi từ bản thân, khắc phục những quan điểm sai lầm như “ Ếch ngồi đáy giếng”, cố chấp và cho rằng mình đứng cao hơn

người khác, nhìn nhận mọi thứ khách quan từ nhiều phương diện, thấu hiểu quyền lợi và trách nhiệm của nhau, đối mặt với sự khác biệt và cố gắng giao tiếp.

Tương thích tình cảm: Những tình cảm có thể thúc đẩy mọi người lại gần nhau hơn, hợp tác và liên hệ được gọi là tình cảm mang tính kết hợp. Tính kết hợp của tình cảm càng lớn thì càng dễ tương thích với nhau. Khi một người cực kỳ phấn khích vì thành tích nào đó, người có tương thích tình cảm cũng sẽ vui mừng thay cho bạn mình.

Hành vi tương tự: Mô hình hành vi giữa các cá nhân như cử chỉ, lời nói, vị trí, vai trò, ngoại hình và phong thái càng giống nhau thì càng dễ tạo ra mối quan hệ hài hòa.

Một số giải pháp cụ thể xây dựng mối quan hệ

Nếu như không có giao tiếp thế giới sẽ như sa mạc lạnh lẽo. Chúng ta đang sống trong thời kỳ mở cửa và phát triển nền kinh tế thị trường, thế nên tiếp xúc với mọi người và gặp vấn đề nan giải mỗi ngày là điều không thể tránh khỏi. Một nhà tâm lý học từng nói: "85% nhân tố thành công của một người đều từ xã hội và cách đối nhân xử thế". Những mối quan hệ qua lại đem đến hạnh phúc, niềm vui cho con người, cũng đồng thời kéo theo đau khổ, phiền não. Trong cuộc sống thực tế, nhiều người đau khổ vì không thể hòa hợp với người khác, xảy ra mâu thuẫn giữa cấp trên với cấp dưới, giữa đồng nghiệp, bạn học, vợ chồng, bạn bè. Có những người luôn oán trách "người khác không tốt", lại không biết rằng chiều khóa của mối quan hệ đang nằm trong tay mình.

Kết giao chân thành: Muốn được người khác yêu thích, trước tiên mình phải yêu thích đối phương. Nếu bạn không yêu thích người ta thì làm sao người ta yêu quý bạn được?

Học cách lắng nghe: Muốn xử lý tốt mối quan hệ với mọi người, kiên nhẫn lắng nghe đối phương là điều vô cùng cần thiết. Một cậu bé nhập cư 13 tuổi người Hà Lan đã trở thành phóng viên hàng đầu thế giới sau khi mua bộ sách truyền thuyết về các danh nhân nước Mỹ, đồng thời viết thư cho những người nổi tiếng này, mong họ nói về câu chuyện thú vị khi trở thành người nổi tiếng. Kết quả cậu nhận được rất nhiều thư của người nổi tiếng, từ đó nhận ra đạo lý "Những nhân vật nổi tiếng vẫn thích nghe hơn người giỏi nói".

Học cách biểu đạt: Cần phải học cách biểu đạt tình cảm và suy nghĩ của bản thân, tùy từng hoàn cảnh khác nhau mà chú ý chừng mực trong giao tiếp, tránh phát ngôn điều không nên nói; luyện tập cách nói chuyện hài hước sẽ giúp bạn thêm thu

hút đối phương, xóa đi sự gượng gạo. Trong quá trình trò chuyện, chú ý nói đến chủ đề mà đối phương quan tâm, trân trọng sẽ dễ dàng rút ngắn khoảng cách.

Vứt bỏ lòng đố kỵ: Đố kỵ là khởi nguồn của những suy nghĩ, hành vi xấu như mưu tính tước đoạt vật chất và giá trị tinh thần mà người khác đã đạt được. Tâm lý này rất dễ gây phản cảm. Để khắc phục được, ta cần đồng thời cải thiện những trạng thái tâm lý không tốt như nghi ngờ, khắt khe, cô độc, tự ti và tự mãn.

Chọn bạn mà chơi: Không phải ai cũng muốn kết bạn và trở thành bạn của bạn. Khi kết bạn cần lựa chọn bạn bè, hoàn thiện bản thân, tìm kiếm niềm vui, thoát khỏi buồn lo, nhờ đó cân bằng sức khỏe thể chất và tinh thần trong các mối quan hệ.

Đề xuất giải pháp để hòa hợp với người không cùng tính cách

Trong môi trường làm việc, đãi ngộ, lương bổng và khả năng thăng tiến của bản thân chịu ảnh hưởng ít nhiều bởi mối quan hệ với cấp trên. Nếu giao thiệp tốt, bạn sẽ không tán thưởng, được trọng dụng có nhiều triển vọng; ngược lại công việc của bạn sẽ gặp nhiều khó khăn, tiền đồ ảm đạm.

Để hòa hợp với cấp trên không cùng tính cách?

Giao thiệp với cấp trên lạnh lùng: Người có cái đầu lạnh thường không hay nói nhiều, lúc vui không cười lớn hay khua tay múa chân; lúc đau khổ không gào khóc, kể lể; dù ủng hộ cũng không vỗ tay khen ngợi, từ đầu đến cuối đều bình tĩnh như thường.

Nếu gặp người sếp lạnh lùng, khi viết kế hoạch công việc chỉ nên đề xuất ý kiến, đừng bao giờ tự ý đưa ra chủ chương đợi đến khi kế hoạch đã hoàn thiện, bạn chỉ cần làm tốt nhiệm vụ của mình là được. Nhớ phải ghi chép tỉ mỉ quá trình thực hiện, dù là vấn đề cực kì nhỏ cũng đừng qua loa. Báo cáo được viết cẩn thận tỉ mỉ và chi tiết chính là những gì người sếp nhóm này cần. Tuy nhiên nếu trong quá trình thực hiện gặp khó khăn, tốt nhất bạn nên tự mình giải quyết, làm xong thì báo cáo lại. Khi báo cáo kết quả cần chủ ý giữ giọng bình thường, tránh cường điệu vấn đề.

Giao thiệp với cấp trên nhu nhược: Người nhu nhược sẽ không làm thủ lĩnh, cho dù có thì quyền lực cũng không nằm trong tay họ, người không có năng lực sẽ thay họ chỉ huy. Bạn bắt buộc phải nắm rõ người chỉ huy đằng sau ấy thuộc kiểu tính cách gì và tìm phương pháp ứng đối. Nếu đó là người ngay thẳng thì lãnh đạo nhu nhược còn giữ được uy danh trên hình thức; nhưng nếu người nắm quyền có tham vọng lớn, người lãnh đạo chỉ như một con rối. Trong hoàn cảnh ấy, đừng hành động thiếu suy nghĩ hay đối đầu với người thực sự nắm quyền,

bằng không chắc chắn gặp thất bại. Bạn cũng không thể hoàn toàn tách biệt khỏi người này bởi sẽ không có lợi cho sự phát triển. Để ngồi được vị trí đó, chắc chắn xung quanh họ phải có vây cánh, một số do họ cố tình sắp đặt, một số nửa đường ngã theo. Những người này sớm đã tạo thành mạng lưới. Gặp tình huống như vậy, chỉ khi họ đã bộc lộ dã tâm, dẫn đến nghi ngờ, bạn mới có thể vạch ra ranh giới.

Giao thiệp với cấp trên nhiệt tình hăng hái: Nếu gặp một cấp trên nhiệt tình và tỏ ra thân thiện, đừng tin họ hoàn toàn. Sự nhiệt tình của họ sẽ không dài lâu, vì thế dù được ưu ái cũng nên tỉnh táo và giữ khoảng cách, tức là duy trì mối quan hệ hài hòa với họ, đồng thời không quá thân thiết, không tin tưởng tuyệt đối hay "ruột để ngoài da" nếu bạn có ý tưởng, kiến nghị nào đó, nên thể hiện dần dần từng chút một chứ không ồ ạt, như thế mới khiến họ luôn thấy bạn mới mẻ. Đối với các phương pháp họ đề ra, nếu bạn cảm thấy đúng thì hãy nhanh chóng đi làm, đừng để "Đêm dài lắm mộng", sau một thời gian họ lại thay đổi; nếu cho rằng không đúng, hãy cứ tiếp nhận trước nhưng chưa làm vội, tới lúc họ thấy không thích hợp sẽ không nhắc lại, đừng lập tức tranh biện.

Tóm lại đối với nhóm lãnh đạo nhiệt tình, bạn chỉ có thể dùng biện pháp ôn hòa. Tình cảm của họ giống như kim đồng hồ, trôi qua rồi sẽ quay lại. Chỉ khi giữa hai người phát sinh hiểu lầm, có rào cản lớn thì mới không thể quay lại.

Giao thiệp với cấp trên hào sảng: Nếu gặp được cấp trên hào sảng thì quả thực là may mắn lớn, chỉ cần bạn biết phát huy năng lực của bản thân, một khi thời cơ chín mồi sẽ có cơ hội phát triển. Bản thân họ là người tài hoa nên rất thích những người giỏi giang, tháo vát. Nếu thực sự có tài, bạn không cần lo lắng họ không tán thưởng và cất nhắc mình.

Khi thời cơ chưa đến, hãy cứ vui vẻ làm tốt việc của mình, thể hiện bạn có nhiều tiềm năng, đồng thời chú ý tìm kiếm, ngay khi phát hiện thời cơ để tạo sự khác biệt thì cố gắng nắm thật chắc cơ hội đó.

Giao thiệp với cấp trên ngạo mạn: Những người sếp ngạo mạn thông thường đều có năng lực tốt hay lợi thế nào đó đáng để tự hào. Thay vì tâng bốc nịnh họ, hãy làm tốt việc của mình, thể hiện bản lĩnh đặc biệt khi có cơ hội. Như vậy dù có ngạo mạn thì sau khi suy nghĩ cho sự nghiệp, họ cũng sẽ không bài xích hay bạc đãi bạn. Khi bạn là nhân tài thực thụ, họ ắt phải nhìn bạn bằng một con mắt khác.

Để hòa hợp với đồng nghiệp không cùng tính cách?

Nếu hòa hợp với cấp trên khác tính cách cần kỹ năng thì để hòa hợp với đồng nghiệp càng cần nhiều kỹ năng hơn nữa. Thông thường, người mà hằng

ngày chúng ta tiếp xúc nhiều nhất chính là đồng nghiệp, có rất nhiều công việc cần phải hợp tác với đồng nghiệp để hoàn thành, vậy nên giữ được mối quan hệ hòa thuận với họ là việc rất quan trọng đối với hầu hết mọi người.

Đồng nghiệp lạc quan sôi nổi: Nhóm người này bản tính vui vẻ, vừa nhiệt tình, vừa thẳng thán, tương đối hòa hợp và thường đem lại niềm vui cho người khác. Tiếp xúc với họ là thoải mái nhất, có thể vui vẻ trêu đùa, tâm sự cởi mở và trực tiếp nói ra ý kiến. Tuy nhiên, việc gì cũng phải có mức độ, đừng trêu đùa quá đáng bởi một khi bị chọc giận, họ có thể trở nên rất ghê gớm.

Đồng nghiệp trầm mặc, kiệm lời: Giao thiệp với người này tương đối tốn sức lực. Sự trầm lặng khiến bạn không hiểu họ đang nghĩ gì, càng không thể biết họ cảm nhận về mình thế nào. Tốt nhất nên chọn phương pháp hạn chế giây dưa, để họ tự mình thể hiện. Cố gắng tránh nói vòng vo, hãy trực tiếp hỏi họ "có" hay "không", "được" hay "không được"

Đồng nghiệp khô khan cứng nhắc: Khi giao thiệp với những người này không cần để ý quá đến bộ mặt lạnh lùng của họ, ngược lại nên thật nhiệt tình để hóa giải sự lạnh lẽo xa cách, đồng thời quan sát kỹ hành động và lời nói, tìm ra chủ đề khiến họ thích thú hoặc quan tâm. Giao thiệp với họ nhất định phải kiên nhẫn, đừng vội vàng hấp tấp. Chỉ cần tìm được chủ đề chung, sự khô cứng lạnh lùng của họ sẽ biến mất, thay vào đó là lòng nhiệt tình hiếm có, xây dựng nên mối quan hệ tương đồng hòa hợp.

Đồng nghiệp nóng tính: Khi gặp phải đồng nghiệp nóng tính, nhất định phải giữ được bình tĩnh. Hãy khoan dung với sự thô lỗ cộc cằn của họ, cố gắng hạn chế tranh chấp.

Đồng nghiệp háo thắng: Có những đồng nghiệp kiêu ngạo, thích khoe khoang, lúc nào cũng thể hiện bản thân, tỏ ra mình hơn người và nổi trội nhất. Đa số chúng ta không thể chấp nhận nhóm người này, nhưng vì muốn giữ hòa khí nên thường nhường nhịn họ. Tuy nhiên trong một số trường hợp, bạn nhường nhịn lại bị coi là yếu mềm, họ sẽ càng không tôn trọng bạn. Với nhóm người này, gặp lúc thích hợp phải cho họ biết rằng núi cao còn có núi cao hơn.

Đồng nghiệp khôn ngoan: Nhóm người náy không thiếu ý tưởng nhưng thường không lên tiếng nếu không phải là vạn bất đắc dĩ hay " thời cơ chín muồi". Trong các mối quan hệ, họ hay tính toán và luôn che giấu bộ mặt thật, muốn hiểu nhiều hơn với đối phương để giữ vị trí chủ động, tránh thất bại vì mâu thuẫn không đáng có. Trong giao thiệp, bạn nên cảnh giác, đừng bao giờ để họ nắm được toàn bộ bí mật của mình, càng không được để họ lợi dụng rồi mắc bẫy mà không thể tự giải thoát.

Đồng nghiệp khẩu phật tâm xà: Người khẩu phật tâm xà, ngoài sáng là một mồi lửa, trong tối là một lưỡi dao. Gặp phải đồng nghiệp này, phương pháp ứng phó tốt nhất chính là tránh xa, hạn chế tiếp xúc. Nếu như trong văn phòng họ có ý

định gần gũi với bạn, tốt nhất nên tìm lý do tránh đi. Nếu bắt buộc phải hợp tác thì hãy nhớ ghi lại toàn bộ công việc hằng ngày, chuẩn bị cho biến cố tương lai.

Đồng nghiệp chua ngoa: Thực tế không ai hoan nghênh kiểu người chua ngoa, họ luôn chỉ biết tới bản thân, hoàn toàn không cân nhắc tới cảm nhận của người khác, cũng như không chừa đường lùi cho ai. Phương pháp thường được áp dụng với nhóm này là cố gắng giữ khoảng cách không tranh luận và cố gắng tránh phiền phức. Tuy nhiên, một khi bị chạm tới giới hạn thì bắt buộc phải phản kích, không nể tình mà dạy cho họ một bài học.

Đồng nghiệp thích nịnh nọt: Những người này luôn giỏi bợ đỡ cấp trên, thường xuyên khen ngợi lãnh đạo, không để ý đến cái nhìn của đồng nghiệp khác, miễn lãnh đạo ưu ái họ là được. Có thể bạn không vừa mắt với những người này, nhưng đừng thể hiện và cô lập ra mặt, đừng va chạm với họ, tránh rước phiền phức vào người, cố gắng không xung đột trực tiếp rồi tìm cách xử lí chính xác nhất.

Để luôn là người được chào đón

Ai cũng mong muốn được mọi người yêu thích, nhưng điều đó không hề dễ dàng. Những người thường xuyên tiếp xúc như cấp trên, đồng nghiệp, khách hàng, người thân, bạn bè,... có thích bạn không? Sợ rằng chưa hẳn. Ngay cả người yêu, vợ chồng cũng không tránh khỏi có lúc hoài nghi đối phương có thực sự yêu mình không.

"Thích" là một cảm giác diệu kỳ, khó có thể miêu tả chi tiết bằng lời nói, chỉ có thể cảm nhận bằng tâm hồn. Dù là những đôi tình nhân, nói lời yêu cũng không phải chuyện dễ dàng. Tương tự, bình thường chúng ta cũng rất ít khi nói "Tôi thích bạn" với người khác.

Không ai nói với bạn cảm nhận thực tế của họ, vậy nên để biết mình có được mọi người chào đòn hay không phải dựa vào cảm giác. Điều kỳ lạ là chúng ta luôn nhận thức rất rõ ai được chào đón, nhưng đáng tiếc người đó thường không phải chúng ta. Suy nghĩ kĩ càng sẽ nhận ra đối tượng được ưa thích thường có những điểm chung như sau:

Thân thiện: Những người luôn tự cao tự đại sẽ khiến mọi người tránh xa; ngược lại, người có thể gạt bỏ thân phận của mình đúng lúc đúng chỗ, vui vẻ hòa hợp với người khác sẽ được mọi người yêu quý. Dù có địa vị thế nào, người sẵn sàng mở lòng, luôn giữ tâm trạng vui vẻ, nói những chuyện đời thường, gần gũi với mọi người luôn khiến người khác muốn tiếp xúc và thu hút mọi người bằng trái tim chân thành.

Cởi mở: Người mỗi ngày đều vui vẻ, tươi tắn ai gặp cũng sẽ thích. Luôn nở nụ cười trên môi khi gặp người khác cũng khiến tâm trạng của bản thân tốt hơn. Thái độ lạc quan này sẽ lan tỏa một cách vô thức, khiến mọi người bất giác muốn gần gũi với người đó.

Nhiệt tình: Trong một tập thể, người nhiệt tình sẽ luôn được người khác kính trọng. Những người sợ rắc rối, gặp chuyện nhỏ cũng lảng tránh, luôn nghĩ rằng tại sao mình phải làm, sự thiệt thòi không dễ được mọi người đón nhận. Người nhiệt tình luôn hết mình giúp đỡ khi cần thiết, nhiều khi không cần cân nhắc được, mất để đem lại hạnh phúc cho người khác. Chúng ta luôn cảm động trước những người như vây, từ đó kính trọng họ.

Hài hước: Người nói chuyện hài hước, hay pha trò dù đi đến đâu cũng sẽ được chú ý. Mọi người đều thích vui cười, nào ai muốn nhăn mày sầu não? Có thể sâu trong lòng chất chứa nhiều nỗi buồn, nhưng họ vẫn đem niềm vui đến mọi người. Ai mà không thích những người như vậy chứ.

Xinh đẹp: Không phải cứ xinh đẹp nổi trội là có thể khiến người khác ưa thích, nhưng không thể phủ nhận ngoại hình ưa nhìn là một lợi thế lớn. Thích cái đẹp là bản năng và thiên tính của con người. Người xinh đẹp dù đi đến đâu cũng được đám đông vây quanh. Vẻ bề ngoài, cách trang điểm và ăn mặc có thể khiến ta cảm thấy thoải mái, cũng là một yếu tố quan trọng để thu hút người khác.

Hai điều kiện quan trọng chính là " nhân duyên" và "lực tương tác". Một số người khi sinh ra đã sở hữu những đặc trưng giúp nhân duyên vô cùng tốt, khi nhắc đến họ, mọi người sẽ có phản ứng khác biệt. Vì vậy nếu sở hữu rất nhiều điều kiện tốt nhưng nhân duyên không tốt, bạn cũng sẽ thất bại.

Trong số các đặc diểm được mọi người yêu thích mà ta vừa đề cập tới, bạn đã sở hữu những đặc điểm nào? Hãy chịu khó quan sát những người như vậy ở xung quanh mình, khi gặp khó khăn thì nghĩ xem họ sẽ xử lý như thế nào. Chắc chắn dần bạn sẽ được mọi người chào đón.

2. Tài liệu tự học có hướng dẫn

TÍNH CÁCH VÀ NGHỀ NGHIỆP

TÌM CÔNG VIỆC PHÙ HỢP VỚI TÍNH CÁCH CỦA BẠN

2.1. Kiến thức chung về phát triển nghề nghiệp

2.1.1. Nghề nghiệp là gì?

Nghề nghiệp đề cập đến các công việc trong xã hội mà người tham gia có thể kiếm được kế sinh nhai.

Nghề nghiệp bắt buộc phải đồng thời có những đặc trưng sau:

Tính mục đích: Công việc với mục đích trả thù lao bằng tiền hoặc hiện vật.

Tính xã hội: Nghề nghiệp là một hoạt động xã hội mà người lao động tham gia vào một môi trường xã hội cụ thể, tương tác và liên kết với nhau

Tính ổn định: Nghề nghiệp hình thành trong một thòi kỳ nhất định, có vòng đời tương đối dài.

Tính quy phạm: Nghề nghiệt bắt buộc phải phù hợp với pháp luật của quốc gia và tiêu chuẩn đạo đức xã hội

Tính tập thể: nghề nghiệt bắt buộc phải có số lượng người tham gia nhất định.

2.1.2. Định vị nghề nghiệp:

Nhóm tạo lập: Nhóm người này có khát khao mãnh liệt tạo lập thứ hoàn toàn thuộc về bản thân, bao gồm dùng tên mình đặt cho sản phẩm, công nghệ, công ty hoặc những tài sản cá nhân thể hiện sự thành công. Họ cho rằng chỉ có những thứ tồn tại thực hiện mới thể hiện được tài năng của mình.

Nhóm quản lý: Nhóm người này có khát vọng quản lý mãnh liệt luôn đặt mục tiêu sự nghiệp ở những vị trí quản lý cấp cao. Để leo lên vị trí này cần hội tụ đủ ba yếu tố: Khả năng giao tiếp (ảnh hưởng, đốc thúc, lãnh đạo, ứng phó và kiểm soát), khả năng phán đoán (nắm bắt, phân tích và giải quyết vấn đề trong các trường hợp không đủ thông tin hay chưa chắc chắn), khả năng tự chủ (kiểm soát tốt cảm xúc khi đối mặt với rắc rối, không hoang mang, ủ rũ hay nản lòng, có khả năng gánh vác trách nhiệm nặng nề).

Nhóm kỹ thuật: Do tính cách và sở thích nhóm người này thường không muốn tham gia vào công việc quản lý, chỉ phát triển trong phạm vi chuyên môn. Tại Trung Quốc, trước đây thường không bồi dưỡng quản lý chuyên nghiệp mà đề bạt những người có năng lực kỹ thuật xuất chúng lên vị trí lãnh đạo. Tuy nhiên bản thân họ không thích làm lãnh đạo, chỉ hy vọng có thể được tiếp tục công việc chuyên môn.

Nhóm tự do độc lập: Có những người thích làm việc độc lập, không thích bị ràng buộc trong các công ty lớn. Khá nhiều người của nhóm kỹ thuật cũng thuộc nhóm này, điểm khác biệt là không bao giờ họ muốn yên vị phát triển trong tổ chức mà thích làm việc độc lập hoặc hợp tác với người khác. Nhiều người trong số này đã trở thành freelancer hoặc mở cửa tiệm bán lẻ.

Nhóm an toàn: Điều họ quan tâm nhất là công việc có ổn định lâu dài hay không. Họ muốn có một công việc ổn định, thu nhập khá, chế độ phúc lợi tốt và có chế độ hưu trí

Đa số nhiều người hiện nay đều đang định vị công việc ở tầng cấp này, nhưng không phải tất cả đều theo ý muốn của chúng ta, mà được quyết định một phần bởi trình độ phát triển của xã hội. Theo nhóm phát triển xã hội, nhóm người lựa chọn nghề nghiệp như trên đang ngày càng ít đi.

Để hiểu rõ hơn định vị nghề nghiệp của bản thân, bạn có thể thử cách sau:Trước tiên hãy suy nghĩ kỹ càng về các câu hỏi dưới đây, lấy ra một tờ giấy,

ghi đáp án lên đó rồi dựa theo giải thích của năm nhóm định vị nghề nghiệp trên để xác định thiên hướng nghề nghiệp

Trong quãng thời gian học trung học, đại học, bạn đầu tư sức lực nhất cho phương diện nào?

Công việc đầu tiên sau khi bạn tốt nghiệp là gì? Bạn muốn thu hoạch được gì từ nó?

Mục tiêu lâu dài khi ạn bắt đầu đi làm là gì? Có từng thay đổi không và tại sao?

Bạn đã từng thay đổi công việc chưa? Tại sao?

Bạn thích nhất hay không thích gì trong quá trình làm việc?

Bạn đã từng từ chối điều động hay thăng chức chưa? Tại sao?

Năm nhóm định vị nghề nghiệp ở trên không hề phân thành tốt hay xấu, tất cả đều giúp bạn thấu hiểu bản thân, cân nhắc công việc phù hợp và xây dựng mục tiêu thực tế.

2.1.3. Thấu hiểu tính cách, xác định tọa độ nghề nghiệp tương thích

Trong môi trường làm việc hiện nay, thất bại do lựa chọn sai "Tính cách và nghề nghiệp" đã dần trở thành vấn đề nan giải mà nhiều người gặp phải. Mặc dù tinnhs cách không phân tốt xấu nhưng mức độ phù hợp giữa tính cách và nghề nghiệp lại góp phần quyết định sự nghiệp thành công hay thất bại. Vậy làm thế nào để cá tính trở thành người dẫn đường tốt nhất, giúp bạn phát triển sự nghiệp? Đầu tiên phải xác định cá tính của mình, hiểu rõ mối quan hệ tính cách và định hướng nghề nghiệp.

a. Hiểu tính cách của bản thân

Khi xây dựng kế hoạch phát triển sự nghiệp cần tính đến các yếu tố như/: khí chất, năng lực, sở thích, tiềm lực, giá trị quan và quan niệm sống. Nếu có thể phối hợp với tính cách, công việc sẽ càng thuận buồm xuôi gió; ngược lại ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Ngoài ra nếu muốn thành công, bạn nên kết hợp với các yếu tố như kiến thức chuyên ngành, kỹ năng, sở thích, quan điểm sống và tác phong. Vì vậy càng xác định rõ kiểu tính cách của bản thân sớm càng có lợi để định vị nghề nghiệp chuẩn xác.

b. Làm tốt việc lên kế hoạch cho công việc

Rất nhiều người vừa làm việc vừa kêu ca: "Tôi không thích công việc này", từ đó nghi ngờ bản thân đã chọn nhầm nghề. Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng ấy là không lên kế hoạch trước. Chỉ khi tính cách phù hợp và hỗ trợ cho công việc, chúng ta mới có thể phát huy hết tiềm năng và giá trị bản thân. Cần

đánh giá tính cách và năng lực phân tích ưu nhược điểm, kết hợp với bối cảnh giáo dục và kinh nghiệm làm việc để lập kế hoạch phát triển sự nghiệp.

2.1.4. Mười nguyên tắc lớn để lập kế hoạch cho sự nghiệp

Kế hoạch sự nghiệp là những mục tiêu phát triển thực tế được xây dựng dựa trên phân tích kỹ lưỡng về tính cách, năng lực, sở trường, đặc điểm của bản thân, yếu tố môi trường, hứng thú sở thích. Chất lượng của bản kế hoạch sự nghiệp có ảnh hưởng đến cuộc sống cá nhân và quỹ đạo cuộc đời. Vậy làm thế nào để có thể lập kế hoạch sự nghiệp?

Cần có tính trách nhiệm: Bất luận hiện tại hay tương lai, dù làm công việc gì bạn cũng phải có ý thức trách nhiệm. Giống như bác sĩ phải chịu trách nhiệm với bệnh nhân, tuân thủ đạo đức nghề nghiệp và làm việc nghiêm túc.

Xây dựng mối quan hệ hài hòa: Mối quan hệ hài hòa vô cùng quan trọng. Thực tế đã chứng minh, giữ mối quan hệ tốt với đồng nghiệp có thể nâng cao hiệu suất công việc.

Cần tối ưu hóa kỹ năng giao tiếp: Kỹ năng giao tiếp tốt giúp bạn dễ tìm việc và nâng cao tỷ lệ thành công. Ví dụ như trong quá trình tuyển dụng của nhiều công ty tại thung lũng Silicon Hoa Kỳ, ngoài kiểm tra kỹ năng chuyên ngành, họ còn kiểm tra kỹ năng giao tiếp của ứng viên.

Cần phát hiện và thích ứng với những thay đổi: Những sự thay đổi luôn đi kèm với cơ hội tiềm ẩn. Ví dụ như kinh doanh online và một số thay đổi có thể đem lại cơ hội. Dù có làm việc trong ngành thương mại điện tử hay không, bạn cũng nên công nhận và tìm hiểu ưu thế mai sau của những thay đổi trong thời đại mới, cẩn thận xem xét và dự đoán, bởi rất có khả năng công việc trong tương lai của bạn có liên quan mật thiết với nó.

Cần linh hoạt: Trong tương lai rất có thể người lao động phải thường xuyên chuyển đổi vai trò công việc. Nghĩa là cần thay đổi từ vị trí này sang vị trí khác, thích ứng với các biến đổi của thời dại. Điều này hơi giống với việc làm cha mẹ, cần linh hoạt để vừa chăm sóc, vừa giáo dục con. Bởi vì không có "bản đồ chỉ dẫn" nên kkhi cần thay đổi giữa các vị trí khác nhau trong hành trình làm cha mẹ, ta luôn phải dựa vào trực giác. Nếu muốn giành được thành công trong các vai trò tương lai, bạn cũng cần tính linh hoạt này.

Cần tích cực học hỏi kỹ thuật mới: Dù sống trong thời đại nào, nghề nghiệp nào, chúng ta cũng phải không ngừng học hỏi, nắm bắt những kỹ năng, kỹ thuật mới, ví dụ như thành thạo các phần mềm xử lí văn bản.

Đầu tư và giành thời gian để học những kiến thức mang tính định hướng: Hiện nay rất nhiều trường đại học và cơ sở nghiên cứu xã hội mở các khóa học và lớp thực hành ngắn trong một buổi hoặc vài ngày. Bạn có thể tìm hiểu và học thử, sau đó tiếp tục học sâu hơn nếu thấy hứng thú. Khóa học tổng quan kiến thức mang tính định hướng này có thể là phương pháp đơn giản nhất để khám phá lĩnh vực mới.

Vứt bỏ những quan niệm sai lầm: Phải luôn cập nhật thông tin và đổi mới tư duy để tránh bị cuốn theo những quan niệm sai lệch, cũ kỹ. Ví dụ, ngành chăm sóc sức khỏe hiện nay đã đi theo hướng thị trường hóa, giá trị hóa, khác hẳn với trước đây.

Nghiên cứu kỹ càng đơn vị ứng tuyển: Trước khi xin vào bất cứ công ty nào, tìm hiểu phong cách và môi trường làm việc ở đó là việc vô cùng cần thiết. Bạn có thể ghé thăm khu vực sảnh vài lần, tiếp xúc với lễ tân, bảo vệ, bộ phận hành chính nhân sự để hiểu về các đặc điểm và tiêu chuẩn của công ty; đọc những báo cáo tài chính công khai; hoặc đến một số quán ăn gần đó để hỏi thăm về nhân viên công ty (họ thuộc kiểu tính cách nào, là người ra sao).

Không ngừng khai thác, mở rộng các kỹ năng mới và tiến về phía trước: Trong xã hội phức tạp ta không chỉ cần có kiến thức chuyên ngành mà còn cần những kỹ năng linh hoạt. Nếu một nhân viên có cả kiến thức chuyên ngành lẫn kỹ năng đời thường, người đó càng dễ thích ứng với những thách thức và cạnh tranh của thời đại mới. Nói cách khác để phát triển sự nghiệp, không nên chỉ tập trung rèn giũa kiến thức chuyên môn mà còn cần tìm hiểu cả những kiến thức, kỹ năng có thể sẽ hữu dụng trong tương lai. Thông thường nhìn vấn đề xa hơn và hiểu biết nhiều lĩnh vực sẽ có nhiều cỏ hội hơn là chỉ biết một loại.

2.1.5. Tham vấn tính cách phù hợp với ngành nghề

Người tính cách hoạt bát phù hợp với công việc có tính thách thức; người tính cách hướng nội phù hợp với công việc ổn định; có người giỏi giao tiếp với động vật, lại có người giao tiếp với con người. Tạo hóa ban cho chúng ta tính cách khác nhau nhưng vẫn có điểm chung nhất điịnh. Bạn có thể tìm ra công việc phù hợp thông qua phân tích các điểm chung đó.

Phán đoán tính cách nghề nghiệp là bước quan trọng đầu tiên để lựa chọn chính xác phương hướng sự nghiệp. Nếu không hiểu rõ tính cách nghề nghiệp để rồi vừa chọn công việc không phù hợp vừa không ưa thích, con đường phát triển sự nghiệp của bạn sẽ rất trắc trở, thậm chí phải thường xuyên nhảy việc, tốn rất nhiều thời gian, cuối cùng rơi vào vòng luẩn quẩn.

Tính cách là một đặc trưng tâm lý mang tính ổn định nhưng cũng không phải bất biến. Sự thay đổi khách quan của môi trường bên ngoài hay sự điều khiển chủ quan bên trong con người đều sẽ khiến tính cách thay đổi, vì vậy sự dung hòa của tính cách và nghề nghiệp không phải tuyệt đối mà có "độ đàn hồi" nhất đinh.

Những câu hỏi tham khảo dưới đây sẽ giúp bạn phân tích tính cách của bản thân. Hãy dựa vào tình hình công việc thực tế để trả lời "có" hoặc "không". Mỗi câu chỉ được chọn một đáp án và không được bỏ qua.

Nhóm 1: Người (Lựa chọn "có" hoặc "không")

TT	Nội dung lựa chọn	Có	Không
1	Trước khi đưa ra quyết định, bạn thường cân nhắc đến ý kiến của người khác	A	C
2	Sẵn sàng xử lí các số liệu thống kê	C	A
3	Sẵn sàng giúp đỡ người khác	A	C
4	Thường quên chỗ để đồ	B	C
5	Rất ít khi thuyết phục được người khác trong lúc thảo luận	C	B
6	Đa số mọi người cho rằng bạn chịu khó, chịu khổ	C	A
7	Thường cảm thấy bất an khi đứng giữa những người xa lạ	C	B
8	Rất ít thổi phồng thành tích của bản thân	A	C
9	Là người không màng thế sự	B	C
10	Mục tiêu chính khi tham gia một chương trình hay hạng mục nào đó của bạn là giành chiến thắng	C	A
11	Dễ bị lung lay bởi ý kiến của người khác	C	B
12	Sau khi đưa ra lựa chọn bạn sẽ tiến hành công việc dựa theo cách làm của người đi trước	C	A
13	Thành công trong sự nghiệp rất quan trọng với bạn	B	C
14	Thích và muốn một công việc cần nhiều năng lực thể chất, tinh thần	B	C
15	Thường tự hỏi cảm xúc thật của bản thân là gì	A	B
16	Rất quan tâm đến những ng khiến bạn lo âu	C	C

Tổng hợp đáp án (không tính đáp án C) mỗi lựa chọn được một điểm

Đáp án A (…..điểm) người chăm sóc

Đáp án B (…..điểm) người ảnh hưởng

Tổng điểm A và B

Nhóm 2: Trình tự và hệ thống (Lựa chọn "có" hoặc "không")

STT	Nội dung lựa chọn	Có	Không
1	Thích sạch sẽ	A	C
2	Có thể đưa ra kết luận nhanh chóng với đa số các sự việc	C	A
3	Những quyết định đã qua kiểm nghiệm và thực tiễn nên được chấp hành	A	C
4	Không quan tâm vấn đề của người khác	B	C
5	Ít khi thắc mắc về lời nói của người khác	C	B
6	Không phải lúc nào bạn cũng đúng giờ	C	A
7	Luôn giữ thái độ thản nhiên trong mọi tình huống xã hội	C	B
8	Suy xét về kết quả trước khi làm việc	A	C
9	Cảm thấy thú vị khi có thể nhanh chóng hoàn thành một việc trong thời gian giới hạn	B	C
10	Thích nhận nhiệm vụ căng thẳng	C	A
11	Luận điểm của bạn thường rất thuyết phục	C	B
12	Không giỏi kiểm tra chi tiết	C	A
13	Những nhận xét rõ ràng và độc đáo rất quan trọng với bạn	B	C
14	Đông người có thể khiến khả năng thể hiện bản thân của bạn bị ảnh hưởng	B	C
15	Một khi đã bắt đầu làm việc gì, luôn cố gắng để hoàn thành	A	C
16	Vẻ đẹp của thiên nhiên luôn khiến bạn phải ngạc nhiên.	C	B

Tổng kết đáp án(không tính đáp án C), mỗi đáp án được 1 điểm

Đáp án A (…..điểm), ngươn ngữ.

Đáp án B (…..điểm), tài chính/ xử lí dữ liệu

Tổng điểm A và B:…..

Nhóm 3: Giao tiếp và nghệ thuật (Lựa chọn "có" hoặc "không")

STT	Nội dung lựa chọn	Có	Không
1	Thích sắm vai trong các chương trình truyền hình	A	C
2	Có những lúc bạn khó suy nghĩ của bản thân	C	A
3	Cảm thấy có thể viết những câu chuyện ngắn	A	C
4	Có thể lên kế hoạch cho thiết kế mới	B	C
5	Biết rất ít về nghệ thuật	C	B
6	Thích làm các công việc thực tế hơn là đọc sách, viết lách	C	A
7	Ít khi quan tâm tới trang phục	C	B
8	Thích thảo luận với người khác về quan điểm của họ	A	C
9	Trong đầu chứa đầy ý tưởng	B	C
10	Cảm thấy đa số tiểu thuyết đều vô vị	C	A
11	Thiếu tính sáng tạo	C	B
12	Là con người thực tế	C	A
13	Thích dưa ảnh, tác phẩm của bản thân cho người khác xem	B	C
14	Có thể thiết kế những thứ có hiệu quả trực quan	B	C
15	Thích dịch ngoại ngữ	A	C
16	Những người không rõ ràng khiến bạn thấy khó chịu	C	B

Tổng kết đáp án (không tính đáp án C), mỗi đáp án được 1 điểm

Đáp án A (…..điểm), nghiên cứu

Đáp án B (…..điểm), thực tế

Tổng điểm A và B:…..

Nhóm 4: Khoa học và công trình (Lựa chọn "có" hoặc "không")

STT	Nội dung lựa chọn	Có	Không
1	Trong tranh luận, giỏi bắt khuyết điểm của người khác	A	C
2	Luôn tự do đưa ra quyết định	C	A
3	Nghĩ ra ý tưởng mới không phải là vấn đề đối với bạn	A	C
4	Không giỏi khiến người khác tin tưởng	B	C
5	Thích chuẩn bị sẵn sàng khi bắt đầu bất cứ việc gì	C	B
6	Cho rằng tưởng tượng có thể giúp giải quyết vấn đề	C	A
7	Không giỏi sửa chữa	C	B
8	Thích nói những chuyện không có khả năng xảy ra	A	C
9	Không khó chịu khi bị bàn tán	B	C
10	Chú ý dựa vào trực giác và tình cảm cá nhân để giải quyết vấn đề	C	A
11	Có những lúc bạn sẽ bỏ cuộc giữa chừng	A	C
12	Không che dấu cảm xúc của bản thân	C	A
13	Cảm thấy giải quyết vấn đề thực tế thật dễ dàng	B	C
14	Cho rằng các phương pháp truyền thống thường tôt nhất	B	C
15	Trân trọng sự độc lập của bản thân	A	C
16	Thích học văn học cổ điển	C	B

Tổng kết đáp án(không bao gồm đáp án C), mỗi đáp án được 1 điểm

Đáp án A (…..điểm), nghiên cứu

Đáp án B (…..điểm) , thực tế

Tổng điểm cả A và B:…..

Tiếp theo sẽ tổng kết tất cả điểm của đáp án A, đáp án B và cả A lẫn B

Tổng điểm từ 0 đến 4: Công việc hiện tại không phù hợp với tính cách của bạn

Tổng từ 5 đến 10: Công việc hiện tại phù hợp đối với bạn ở mức bình thường

Tổng kết điểm từ 10 trở lên: Công việc hiện tại rất phù hợp và có thể thỏa mãn nhu cầu trong tính cách của bạn.

Cuối cùng dựa vào tổng điểm A và B để quyết định phạm vi nghề nghiệp cụ thể.

Nhóm 1: Người: Nếu điểm của đáp án A cao hơn đáp án B, bạn là người biết chăm sóc người khác nên việc làm trong lĩnh vực y tế, phúc lợi hoặc giáo dục, ví dụ như; bác sĩ, nhân viên công tác xã hội hay nhà giáo…

Nếu điểm của đáp án B cao hơn đáp án A, bạn là người có sức ảnh hưởng tới người khác, làm việc trong nhóm ngành quân sự, kinh doanh hay quản lý sẽ thuận buồm xuôi gió, ví dụ như: cảnh sát, an ninh, quản lí thị trường, đại lý thương mại, nhân viên nghiên cứu thị trường..

Nhóm 2: Trình tự và hệ thống . Nếu điểm của đáp án A cao hơn đáp án B, bạn phù hợp đến những công việc liên quan đến quản lý hành chính, pháp luật và ngôn ngữ… ví dụ như chủ nhiệm văn phòng, hành chính nhân sự, thư ký công ty, luật sư, nhân viên quản lý thư viện, nhân viên hồ sơ…

Nếu điểm của đáp án B cao hơn đáp án A, bạn phù hợp với công việc tài chính và tài liệu, bao gồm kế toán, ngân hàng, tài vụ, tài chính, bảo hiểm, các công việc liên quan đến công nghệ thông tin và phân tích hệ thống.

Nhóm 3: Giao tiếp và nghệ thuật: Nếu điểm đáp án A cao hơn đáp án B, bạn phù hợp làm các công việc liên quan đến tin tức, chữ nghĩa và ngôn ngữ, ví dụ như nhân viên thiết kế bản vẽ, người soạn thảo, kiến trúc sư, thiết kế nội thất, thiết kế bối cảnh, thiết kế thời trang, nhiếp ảnh gia…

Nhóm 4: Khoa học và công trình: Nhóm công việc này có thể phân thành công việc nghiên cứu và công việc thực tế. Nếu điểm của đáp án A cao hơn, bạn phù hợp với nhóm công việc nghiên cứu như nhà sinh vật học, nhà vật lý học, nhà hóa học…

Nếu điểm của đáp án B cao hơn, bạn sẽ phù hợp với những công việc thực tế như kỹ sư cơ khí và kỹ sư xây dựng. A và B không thể tách rời

Tính cách luôn có hai mặt tích cực và tiêu cực, thông qua đánh giá và phân tích, có thể giúp khắc phục những điểm tiêu cực, phát huy những mặt tích cực. Ví dụ có người rất nhiệt tình trong công việc, vui vẻ giúp đỡ người khác, thích thể hện bản thân nhưng lại khó kiên trì, thường "Đầu voi, đuôi chuột,"; họ cần chú ý rèn luyện lòng quyết tâm, sự tự tin và kiên trì khắc phục khó khăn. Lại có những người nhiệt huyết chăm chỉ, làm việc nhanh nhưng đôi khi nửa vời, gặp chuyện cũng không lo lắng, tính tình hung dữ. Nhóm người này bên cạnh phát huy điểm mạnh trong tính cách cần đồng thời chú ý rèn luyện tinh thần, tính cách cần đồng thời chú ý rèn luyện tinh thần nghiêm túc tỉ mỉ, tránh tỏ ra luống cuống, hấp tấp, luôn cần kiềm chế tức giận. Có người làm việc cần cù, nghiêm túc, cẩn thận nhưng đôi khi do dự thiếu quyết đoán, chậm chạp. Những người này, mỗi phút,

mỗi giây đều cần nhắc nhở bản thân "việc hôm nay chớ để ngày mai", dần dần hình thành tính cách quyết đoán

2.1.6. Tham vấn công việc có phù hợp tính cách

Trong tâm lý nghề nghiệp, tính cách ảnh hưởng đến khả năng thích nghi của một người đối với công việc. Mỗi nghề nghiệp có những yêu cầu về tính cách khác nhau. Do đó, khi lựa chọn công việc cần cân nhắc đến sở thích của bản thân và đặc trưng tính cách nghề nghiệp.

Bài kiểm tra tham khảo ứng dụng dựa theo các đặc trưng cùng mối liên hệ chặt chẽ giữa tính cách và yêu cầu của nghề nghiệp để phân loại. Bạn hãy dựa vào tình hình thực tế của bản thân để trả lời các vân đề dưới đây và điểm số lần 'có'

Nhóm 1

1/ Thích những hoạt động hoặc môi trường công việc có nhiều biến đổi.

2/ Thích tham gia các hoạt động mới lạ

3/ Thích đề xuất các hoạt động mới sau đó thể hiện.

4/ Không thích vạch kế hoạch rõ ràng trước khi làm việc.

5/ Ghét các công việc cần kiên nhẫn và tỉ mỉ.

6/ Có thể nhanh chóng thích ứng với hoàn cảnh

Số lần "có" ở nhóm 1 (……)

Nhóm 2

1/ Rất khó bị phân tâm khi thực sự tập trung.

2/ Không thích gặp phải những yếu tố bất ngờ.

3/ Sông có nguyên tắc, ít khi phá vỡ chế độ làm việc và nghỉ ngơi.

4/ Làm việc theo khuôn mẫu đã được định sẵn.

5/ Có thể kiên trì làm công việc khô khan và đơn điệu.

Số lần "có" ở nhóm 2 (……)

Nhóm 3

1/ Thích làm theo chỉ thị của người khác, có tinh thần trách nhiệm. 2/ Không thắc mắc tại sao phải làm theo chỉ thị, chỉ chịu trách nhiệm hoàn thành.

3/ Thích dể người khác kiểm tra công việc.

4/ Thích nghe chỉ huy, không thích tự đưa ra quyết định.

5/ Thích người khác nói rõ ràng, chi tiết yêu cầu nhiệm vụ.

Thích làm mọi thứ theo đúng kế hoạch tới khi hoàn thành viên mãn

Số lần "có" ở nhóm 3 (……)

Nhóm 4

1/ Thích tự xây dựng kế hoạch công việc.

2/ Có thể xử lí và sắp xếp các công việc đột xuất.

3/ Có thể chịu trách nhiệm với công việc phát sinh

4/ Thích đưa ra quyết định một cách dứt khoát trong các tình huống căng thẳng.

5/ Giỏi sử dụng đầu óc, đưa ra ý tưởng, suy nghĩ cách thức, giải pháp.

6/ Tự tin trong học tập, hoạt động.

Số lần "có" ở nhóm 4 (……)

Nhóm 5

1/ Thích làm quen bạn mới và cùng nhau hợp tác

2/ Thích làm việc trong môi trường thẳng thắn, cới mở.

3/ Mức độ thân thiện thể hiện sự chân thành của đối phương.

5/ Thích tham gia các hoạt động tập thể, luôn cố gắng hoàn thành nhiệm vụ

Số lần "có" ở nhóm 5 (……)

Nhóm 6

1/ Thường hiểu vấn đề nhanh hơn người khác.

2/ Cố gắng làm người khác tin vào quan điểm của mình.

3/ Giỏi thuyết phục người khác thông qua thảo luận, thư tín.

4/ Giỏi khiến người khác làm theo cách của mình.

5/ Cố gắng động viên những người thiếu tự tin, giúp họ trở nên phấn chấn.

6/ Cố gắng giành chiến thắng trong các cuộc tranh luận

Số lần "có" ở nhóm 6 (……)

Nhóm 7

1/ Bình tĩnh khi gặp nguy hiểm.

2/ Không hoảng loạn khi đương đầu với thử thách.

3/ Biết khó mà lùi.

4/ Bình tĩnh xử lí những biến cố bất ngờ.

5/ Quyết đoán đưa ra các biện pháp khi gặp sự cố có thể gây tổn hại cho người khác.

6/ Lanh lợi linh hoạt, phản ứng nhanh nhẹn

Số lần "có" ở nhóm 7 (……)

Nhóm 8

1/ Thích thể hiện quan điểm và tình cảm.

2/ Rất ít khi suy nghĩ được mất khi làm việc gì đó.

3/ Thích thảo luận và bày tỏ cảm nhận về một bộ phim hay một cuốn sách.

4/ Không câu nệ và căng thẳng trong môi trường xa lạ.

5/ Tin vào phán đoán của bản thân, không thích bắt chước người khác.

6/ Rất thích tham gia vào các hoạt động của trường học

Số lần "có" ở nhóm 8 (……)

Nhóm 9

1/ Làm việc rất cẩn thận và tỉ mỉ, cố gắng đạt được kết quả tố nhất.

2/ Luôn nghiêm túc trong công việc và học tập.

3/ Tập trung giành nhiều thời gian vào một vấn đề nhỏ.

4/ Giỏi quan sát chi tiết sự việc.

5/ Dù điền bảng biểu nào cũng đều rất nghiêm túc.

6/ Cố gắng làm việc sao cho ổn thỏa, tránh những việc không nắm chắc..

Số lần "có" ở nhóm 9 (……)

Tổng hợp và kết luận kiểu tính cách nghề nghiệp của bạn

Nhóm	Số lần "có"	Tính cách nghề nghiệp tương ứng
Nhóm 1		Kiểu biến hóa – Thích thay đổi sáng tạo
Nhóm 2		Kiểu trùng lặp – Thích quy trình, ổn định
Nhóm 3		Kiểu phục tùng – Tuân thủ, hỗ trợ người khác
Nhóm 4		Kiểu độc lập – Làm việc một mình, chủ động
Nhóm 5		Kiểu hợp tác – Làm việc nhóm, hòa đồng
Nhóm 6		Kiểu thuyết phục – Giao tiếp tốt, ảnh hưởng người khác
Nhóm 7		Kiểu linh hoạt – Thích nghi tốt, dễ hòa nhập môi trương mới

Nhóm 8		Kiểu thích thể hiện – Tìm kiếm môi trường giao tiếp, biểu đạt bản thân (nghề Giáo viên, MC, diễn viên, marketting, sales,...)
Nhóm 9		Kiểu chặt chẽ cẩn thận – thích làm việc nghiêm túc, chu đáo, hay kiểm tra kỹ (nghề kế toán, kiểm toán,...)

Số lần lựa chọn đáp án "có" càng nhiều, tính cách nghề nghiệp càng gần với dặc điểm tính cách; số lần lựa chọn đáp án "không" càng nhiều, tính cách nghề nghiệp càng không phù hợp với tính cách.

MBTI: Trắc nghiệm tính cách giúp bạn lựa chọn nghề nghiệp

1. Tại một buổi tiệc, bạn sẽ:

A. Cảm thấy tràn đầy năng lượng bởi bầu không khí sôi nổi

B. Tìm kiếm những khoảnh khắc yên tĩnh hoặc những cuộc trò chuyện riêng tư

2. Trong một cuộc thảo luận nhóm, bạn sẽ:

A. Thường xuyên lên tiếng và chia sẻ suy nghĩ

B. Lắng nghe nhiều hơn và chỉ lên tiếng khi cần thiết

3. Xu hướng kết bạn của bạn như thế nào?

A. Dễ dàng kết nối và làm quen với bạn mới

B. Thích những mối quan hệ thân thiết

4. Trong thời gian rảnh, bạn thích:

A. Hoạt động xã hội và đi chơi nhóm

B. Hoạt động một mình hoặc dành thời gian với một vài người bạn thân

5. Khi làm việc, bạn thích:

A. Động não và thảo luận ý tưởng với người khác

B. Suy nghĩ và thể hiện ý tưởng một cách độc lập

6. Khi cảm thấy căng thẳng, bạn sẽ:

A. Tìm kiếm bạn bè và các hoạt động xã hội để thư giãn

B. Dành thời gian một mình để nạp lại năng lượng

7. Trong một cuộc trò chuyện, bạn sẽ:

A. Bắt đầu và chủ động duy trì cuộc trò chuyện

B. Trả lời theo câu hỏi người khác và làm theo sự dẫn dắt của họ

8. Khi học một điều gì đó mới, bạn sẽ:

A. Thích thảo luận nhóm và các hoạt động kết hợp với nhau

B. Thích tự suy nghĩ và nghiên cứu độc lập

9. Khi bày tỏ suy nghĩ của mình, bạn sẽ:

A. Chia sẻ suy nghĩ và thảo luận ý tưởng của bạn với người khác

B. Tự suy nghĩ kỹ trước khi chia sẻ kết luận với người khác

10. Khi làm việc trong một nhóm, bạn sẽ:

A. Đảm nhận vai trò lãnh đạo và tham gia công việc tích cực

B. Đóng góp ý kiến và tập trung vào những nhiệm vụ cụ thể

11. Khi giải quyết một vấn đề, bạn thường hay dựa vào:

A. Giải pháp thực tế và kinh nghiệm trong quá khứ

B. Ý tưởng sáng tạo và khả năng trong tương lai

12. Trong một cuộc trò chuyện, bạn thích thảo luận về:

A. Các sự kiện và trải nghiệm thực tế

B. Khái niệm trừu tượng và tình huống giả định

13. Khi lập kế hoạch, bạn sẽ:

A. Tập trung vào các bước chi tiết trước mắt

B. Hình dung bức tranh toàn cảnh và kết quả dài hạn

14. Khi đánh giá thông tin, bạn sẽ chú ý nhiều hơn đến:

A. Sự kiện và dữ liệu cụ thể

B. Các mô hình và kết nối cơ bản

15. Khi tiếp nhận những thông tin mới, bạn sẽ:

A. So sánh nó với kiến thức và kinh nghiệm hiện có của bạn

B. Xem xét cách nó có thể áp dụng cho các bối cảnh khác nhau

16. Khi học một kỹ năng mới, bạn thích điều gì hơn?

A. Trải nghiệm thực tế và ứng dụng thực tế

B. Hiểu các khái niệm và nguyên tắc cơ bản

17. Khi đưa ra quyết định, bạn sẽ:

A. Bám sát những gì đã được chứng minh là hiệu quả

B. Khám phá những cách tiếp cận sáng tạo và chưa được thử nghiệm

18. Trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ:

A. Tập trung vào những chi tiết xung quanh

B. Mơ mộng và nghĩ về tương lai

19. Khi xem xét các lựa chọn, bạn sẽ:

A. Tập trung vào ý nghĩa và hậu quả hiện tại

B. Suy ngẫm về cách chúng có thể tiến hóa hoặc phát triển theo thời gian

20. Khi giao tiếp với người khác, bạn thích:

A. Cách nói rõ ràng, cụ thể

B. Phương thức ẩn dụ, tượng trưng

21. Khi đánh giá một vấn đề, bạn sẽ ưu tiên:

A. Tiêu chí khách quan và tính nhất quán logic

B. Tác động cảm xúc đối với bản thân và những người khác

22. Khi bất đồng, bạn thường:

A. Trình bày lập luận logic và dẫn chứng

B. Tập trung vào việc hiểu và đồng cảm với quan điểm của người khác

23. Khi đối mặt với một tình huống khó xử về đạo đức, bạn sẽ:

A. Dựa vào các nguyên tắc và phân tích hợp lý

B. Xem xét các trường hợp đặc biệt và giá trị cá nhân

24. Khi đưa ra phản hồi, bạn sẽ:

A. Đưa ra lời góp ý mang tính xây dựng và phân tích khách quan

B. Tập trung vào cảm xúc của người đó và duy trì thái độ tích cực

25. Trong vai trò lãnh đạo, bạn sẽ ưu tiên:

A. Thực hiện mục tiêu và duy trì hiệu quả

B. Xây dựng các mối quan hệ và nuôi dưỡng sự hài hòa

26. Khi đứng giữa hai lựa chọn, bạn sẽ:

A. Cân nhắc những ưu và nhược điểm một cách khách quan

B. Xem xét sự phù hợp của mỗi lựa chọn với và cảm xúc của bạn

27. Trong hoạt động nhóm, bạn sẽ:

A. Tập trung vào nhiệm vụ và chiến lược hiệu quả nhất

B. Chú ý đến động lực và cảm xúc giữa các cá nhân

28. Khi đưa ra một quyết định khó khăn, bạn sẽ:

A. Tách rời cảm xúc để đánh giá tình hình một cách khách quan

B. Xem xét các quyết định sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc và các mối quan hệ của bạn như thế nào

29. Khi giải quyết xung đột, bạn sẽ:

A. Giải quyết vấn đề một cách trực tiếp và hợp lý

B. Tập trung vào việc tìm kiếm một phương án thỏa mãn cảm xúc của mọi người

30. Trong quá trình ra quyết định, bạn sẽ:

A. Thực hiện theo cách tiếp cận có hệ thống và sự phân tích

B. Tin vào trực giác của bạn và xem xét các khía cạnh cảm xúc

31. Khi thực hiện một dự án, bạn sẽ:

A. Thích xây dựng kế hoạch chi tiết ngay từ đầu

B. Cho phép kế hoạch phát triển và thay đổi theo từng giai đoạn

32. Khi đến deadline, bạn sẽ:

A. Cảm thấy thoải mái hơn khi hoàn thành công việc trước thời hạn

B. Thường làm việc hiệu quả nhất dưới áp lực và hoàn thành nhiệm vụ sát thời hạn

33. Trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ:

A. Bám sát thói quen và lịch trình

B. Tận hưởng mọi thứ thuận theo tự nhiên

34. Khi lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ, bạn sẽ:

A. Xây dựng lịch trình với các hoạt động và địa điểm cụ thể

B. Thích những cuộc phiêu lưu ngẫu hứng và không có kế hoạch

35. Khi phải đối mặt với nhiều nhiệm vụ, bạn sẽ:

A. Tập trung hoàn thành một nhiệm vụ tại một thời điểm

B. Chuyển đổi giữa các nhiệm vụ và thực hiện chúng đồng thời

36. Trong không gian riêng của mình, bạn sẽ:

A. Giữ mọi thứ ngăn nắp và gọn gàng

B. Thích một môi trường thoải mái và không cần quá chỉn chu

37. Xu hướng đưa ra một quyết định của bạn là?

A. Thích đi đến kết luận nhanh chóng và tiếp tục các hoạt động tiếp theo

B. Suy nghĩ về nó và thu thập thêm thông tin để đưa ra quyết định một cách chắc chắn

38. Trong hoạt động quản lý nhóm, bạn sẽ:

A. Phân công vai trò, nhiệm vụ và làm việc riêng biệt

B. Khuyến khích các cuộc thảo luận mở và có sự trao đổi

39. Khi xem xét về sự thay đổi, bạn sẽ:

A. Cảm thấy thoải mái hơn với một kế hoạch rõ ràng

B. Chấp nhận sự không chắc chắn và tìm hiểu mọi thứ khi thực hiện

40. Khi tiếp cận một tình huống mới, bạn sẽ:

A. Đặt mục tiêu và lập kế hoạch từng bước

B. Khám phá các khả năng khác nhau và sẵn sàng thay đổi

2.2. Đặc điểm của các loại tính cách nghề nghiệp

Kiểu biến hóa: Những người này yêu thích các công việc và hoạt động mới mẻ, thường xuyên có sự thay đổi hoặc xuất hiện biến số ngoài dự đoán. Họ theo đuổi rất nhiều loại hình hoạt động, tư duy linh hoạt và thích nghi tốt với môi trường công việc. Họ phù hợp với các công việc như phóng viên, nhân viên kinh doanh, diễn viên…

Kiểu trùng lặp: Người thuộc nhóm này thích làm các công việc có tính trùng lặp, cần tuân thủ quy tắc và tiêu chuẩn, dựa theo khuôn mẫu, kế hoạch hoặc tiến độ mà người khác đề ra. Họ phù hợp với các công việc như in ấn, dệt may, nhân viên điều khiển máy móc, nhân viên chiếu phim…

Kiểu phục tùng: Những người này thích làm việc theo chỉ thị để người khác chịu trách nhiệm với công việc của bản thân chứ không muốn tự đưa ra quyết sách. Họ phù hợp với các vị trí như nhân viên văn phòng, thư ký, phiên dịch…

Kiểu độc lập: Nhóm người này thích lập kế hoạch công việc và chỉ dẫn người khác. Họ cảm thấy vui vẻ với môi trường công việc mang tính độc lập, gánh vác trách nhiệm và cần đưa ra quyết định. Những người này phù hợp với các công việc: quản lý, luật sư, cảnh sát, trinh sát…

Kiểu hợp tác: Những người này rất vui vẻ hợp tác với người khác, muốn được đồng nghiệp quý mến. Họ phù hợp với các vị trí như nhân viên công tác xã hội, nhân viên tư vấn…

Kiểu thuyết phục: Nhóm người này, thích tìm cách để mọi người đồng tình với quan điểm của họ, thường đạt được bằng cách thông qua nói chuyện hoặc

viết lách. Họ có phán đoán tốt, có thể dự đoán phản ứng, tác động đến thái độ, quan điểm, suy nghĩ của người khác. Họ phù hợp với những công việc như người hướng dẫn, nhân viên hành chính, nhân viên công tác tuyên truyền, nhà văn…

Kiểu linh hoạt: Nhóm người này có khả năng tự chủ tốt, luôn giữ được bình tĩnh, có thể thực hiện và hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ trong hoàn cảnh căng thẳng, áp lực. Họ phù hợp với công việc như lái xe, nhân viên phi hành đoàn, công an, cứu hỏa, cứu thương…

Kiểu thích thể hiện: Nhóm người này thích môi trường làm việc được tự do bộc lộ sở thích và cá tính. Họ phù hợp với công việc như diễn viên, nhà thoe, nhạc sĩ, họa sĩ…

Kiểu chặt chẽ cẩn thận: Những người này chú trọng vào chi tiết, có thể hoàn thành tốt công việc dựa theo một loạt các quy tắc và bước làm. Họ cần cù đồng thời đánh giá được hiệu quả công việc thông qua nỗ lực của bản thân. Họ phù hợp để làm kế toán, tài vụ thống kê, hiệu đính, nhân viên lưu trữ, nhân viên đánh máy…

2.3. Tham vấn lựa chọn công việc với người tính cách hướng nội

Người tính cách hướng nội phù hợp với công việc, liên quan tới chữ nghĩa, máy móc, động thực vật, tự nhiên…và thường một mình hoàn thành công việc.

Nếu bắt buộc phải kết hợp với người khác, họ sẽ làm tốt nếu công việc được phân chia rõ ràng và tất cả các thành viên đều hợp các.

Đặc biệt nhóm này có thể phát huy sở trường với những công việc yêu cầu tính kiên nhẫn cao, hoàn thành tốt những việc mà người hướng ngoại nhanh chóng cảm thấy chán ngán và từ bỏ. Họ phù hợp viowis công việc yêu cầu cẩn thận, tỉ mỉ, có tính lặp lại và cần tuân thủ quy tắc như học giả, nhà nghiên cứu, kỹ sư, thư ký, kế toán, thao tác máy tính, văn thư, quản lý…

Họ không phù hợp với công việc bị chi phối bởi những mối quan hệ rắc rối hay có quan hệ mật thiết với thế giới phức tạp. Họ thích hợp trở thành một nhà kinh tế ưu tú nhưng lại không phù hợp trở thành người dẫn dắt một công ty kinh doanh hay làm trong ngành dịch vụ.

Tuy nhiên, người tính cách hướng nội vốn chân thành, nghiêm cẩn, trung hậu và kiên nhẫn nên có thể giành chiến thắng trong một số mối quan hệ phức tạp.

Vậy trong khi phỏng vấn xin việc, người thích tính hướng nội cần chú ý?

Dù là công việc nào cũng không thể tránh khỏi cần giao lưu trao đổi với người khác, điều quan trọng là phải lựa chọn một công việc phù hợp với bản thân, đặc biệt khi phỏng vấn cần thể hiện mình có đủ năng lực và tự tin để hoàn thành

tốt công việc đó. Điều quan trọng là cần tìm hiểu trước về công ty bạn ứng tuyển để chú ý lời ăn tiếng nói sao cho phù hợp với văn hóa công ty.

Người hướng nội có nhất thiết phải luyện tập kỹ năng giao tiếp không?

Đầu tiên xét trên góc độ phát triển nghề nghiệp, tính cách có thể phối hợp với công việc là tuyệt vời nhất. Tuy nhiên, theo sự phát triển của xã hội, ngày càng ít các công việc chỉ cần âm thầm thực hiện, nên rèn luyện tính cách ở mức độ thích hợp sẽ có lợi cho sự phát triển sự nghiệp sau này. Dù làm nghề gì, có kỹ năng giao tiếp tốt cũng sẽ giúp công việc dễ dàng hơn.

2.4. Tham vấn lựa chọn công việc với người tính cách hướng ngoại

Có phải người tính cách hướng ngoại có lợi thế hơn người có tính cách hướng nội khi tìm việc không? Điều này phải dựa vào mục tiêu tìm việc cá nhân để quyết định. Nếu vị trí công việc cần một người điềm tính, thận trọng và tỉ mỉ, những người tính cách hướng nội sẽ có nhiều ưu thế hơn; ngược lại nếu vị trí công việc cần một người hướng ngoại, giỏi ăn nói giao tiếp, có tố chất lãnh đạo, đương nhiên người tính cách hướng ngoại sẽ dễ giành chiến thắng. Về bản chất không có tính cách tốt hay tính cách xấu, chỉ khác nhau ở mức độ phù hợp với vị trí công việc.

Thông thường kiểu người hướng ngoại phù hợp tham gia công việc đoàn thể như công nhân viên chức, nhân viên văn phòng nhưng cần giao thiệp rộng và tham gia nhiều hoạt động, bởi họ nhanh chán những công việc không cần tiếp xúc với người khác hay ngồi lì trong văn phòng cả ngày. Ngoài ra các công việc nhàm chán liên quan đến ghi chép, quản lí tài liệu, vận hành máy móc, thí nghiệm và quan sát đều không phù hợp với họ. Phòng kinh doanh, phòng truyền thông, quan hệ công chúng là mục tiêu mà nhiều người trong số họ nhắm tới. Nếu có khả năng lãnh đạo vượt trội, họ cũng phù hợp với công việc chỉ huy, giám sát hay lãnh đạo.

Nói chung kiểu người tính cách hướng ngoại phù hợp với nhiều công việc, họ có thể tìm thấy niềm vui trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Hơn nữa, hướng ngoại không có nghĩa là không mưu trí, một người có thể vừa hướng ngoại vừa sở hữu khả năng quan sát nhạy bén và khả năng mưu lược thông minh.

2.5. Tham vấn cách cứu vãn nếu đã lựa chọn sai nghề nghiệp

Con người không ngừng trưởng thành trong quá trình học tập và làm việc, biểu hiện ở góc độ tính cách, tâm lí thích ứng với xã hội, mạng lưới quan hệ… Lựa chọn nghề nghiệp không phù hợp với tính cách và không phải điều hiếm gặp, quan trọng là làm sao để khắc phục và bù đắp. Đừng nhảy việc một cách mù quáng, phải dựa vào tính cách sở thích và năng lực để lựa chọn một vị trí phù hợp, làm tốt kế hoạch sự nghiệp. Trên cơ sở đó, khi đang làm công việc hiện tại cần rèn luyện và nâng cao một số kỹ năng để chuẩn bị thật tốt cho công việc mới.

Mỗi người có thể thích nghi với công việc và môi trường làm việc khác nhau tùy theo tính cách, tố chất riêng, điều quan trọng là tìm được tổ hợp tối ưu nhất và công việc phù hợp nhất, sau đó phân tích tổng hợp ưu thế cá nhân, tập trung năng lượng làm việc, cốt lõi của việc phát triển sự nghiệp chính là dựa vào năng lực và ưu thế mạnh nhất để cạnh tranh với những người khác, bởi vậy cần không ngừng nâng cao điểm mạnh và ưu thế của bản thân.

2.6. Vận dụng sức mạnh của tính cách giành chiến thắng trong cạnh tranh

Giữa người với người có rất nhiều khác biệt, có người sẵn sàng làm các công việc hành chính, có người rất giỏi xử lý thông tin, một số khác lại quan tâm đế giao tiếp. Đây chính là vai trò tính cách của con người. Do đó, tùy từng lĩnh vực mà tính cách có thể giúp bạn giành được thành công, hoặc mang lại khó khăn, trở ngại.

Khi sử dụng đôi tay, nếu dùng tay thuận, ta sẽ cảm thấy rất dễ dàng, nhẹ nhàng; nếu làm việc bằng tay không thuận, ta sẽ cảm thấy khó khăn hơn, nhưng không phải không làm được gì. Tương tự như vậy, chọn được công việc phù hợp với tính cách hiển nhiên là trường hợp tốt nhất, dù lỡ làm ở vị trí không vừa sức hoặc không thực sự thuận lợi để mình phát huy hết khả năng, ta vẫn có thể thay đổi được một vài điều để thích ứng với hoàn cảnh tốt hơn. Đây cũng là cơ hội cho ta cái nhìn toàn diện về tính cách, con người của mình, biết bản thân còn có những điểm yếu nào, thiếu sót nào cần khắc phục, có sở trường, tài năng nào cần phát huy, từ đó lựa chọn sáng suốt hơn trong lần sau, hiểu được đâu mới là môi trường mình cần khai thác, bộc lộ hết tiềm năng.

Ví dụ là một trưởng phòng kinh doanh xuất sắc với đặc điểm thân thiện giỏi hợp tác với mọi người, luôn cố gắng làm việc…Nhờ biểu hiện xuất chúng, bạn được công ty cất nhắc

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG GIÁO TRÌNH

1. Tìm hiểu về giáo trình

- Đọc kỹ nội dung của giáo trình để hiểu rõ mục tiêu, cấu trúc và phạm vi sử dụng;

- Xem xét giáo trình phù hợp với mục tiêu và nhu cầu của người sử dụng;

- Phân tích cấu trúc và nội dung của giáo trình, xác định các thành phần chính và sự liên kết giữa chúng.

2. Xác định kế hoạch học tập

- Lập kế hoạch học tập để phân chia thời gian và năng lực cụ thể cho từng chương của giáo trình;

- Xác định thời lượng, tiến độ cụ thể khi giảng dạy hoặc hoàn thành mỗi phần, mỗi chương.

3. Đọc và nắm vững nội dung

Đọc từng phần của giáo trình một cách cẩn thận và tập trung. Ghi chú những nội dung chính và câu hỏi mà người học quan tâm.

4. Thực hiện các bài tập và hoạt động theo hướng dẫn cụ thể

Thực hiện các bài tập và hoạt động trong giáo trình để áp dụng kiến thức được học.

5. Sử dụng các phương tiện, nguồn lực hỗ trợ

- Sử dụng các phương tiện hỗ trợ như video, hình ảnh, mô hình, hoạt động thực hành để hỗ trợ quá trình học tập. Tận dụng sự hỗ trợ của người dạy, người hướng dẫn....khi cần thiết;

- Liên hệ kiến thức đã học với kinh nghiệm thực tế.

6. Thực hành và ứng dụng

Áp dụng những kiến thức đã học từ giáo trình vào thực tế để phát triển kỹ năng cho bản thân mình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. ThS. Lê Thị Hân, TS. Huỳnh Văn Sơn (Chủ biên), TS. Trần Thị Thu Mai, ThS. Nguyễn Thị Uyên Thy (2009), Giáo trình Tâm lý học đại cương, NXB Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Thành phố Hồ Chí Minh;

[2]. TS. Lê Thị Mai Liên (2022), Thực hành tham vấn tâm lý, Trường Đại học KHXH&NV TP Hồ Chí Minh, Thành phố Hồ Chí Minh;

[3]. Trần Thành Nam và nhóm tác giả (2020), Cẩm nang tư vấn hướng nghiệp, Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội;

[4]. ThS. Hồ Phụng Hoàng Phoenix (2013), Giúp con hướng nghiệp, Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam, Hà Nội;

[5]. ThS. Hồ Phụng Hoàng Phoenix (2014), Kỹ năng tư vấn cá nhân, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội;

[6]. Nguyễn Công Uẩn (2012), Giáo trình Tâm lý học đại cương, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội, Hà Nội;

[7]. HeatherR. Younger (Huy Nguyễn dịch) (2023), Lắng nghe thấu cảm, NXB Dân Trí, Hà Nội;

[8]. Jennifer Goldman-Wetzler, Ph.D (2022), Thấu hiểu hành vi giải mã tâm lý, NXB Lao Động, Hà Nội;

[9]. Catherine Collin, Nigel Benson, Joannah Ginsbura, Voula Grand, Merrin Lazyan, Marcus Weeks (Nguyễn Bảo Trung dịch) (2021), Tâm lý học, khái lược những tư tưởng lớn, NXB Dân Trí, Hà Nội;

[10]. Khương Nguy (Phi Tường dịch) (2023), Tâm lý học hành vi, NXB Hà Nội, Hà Nội;

[11]. Khởi Hàng (Lê Thanh Hằng dịch) (2023), Giải mã tính cách, lựa chọn tương lai, NXB Thế Giới, Hà Nội;

[12]. Motofumi Fukahori (Phương Hoa dịch) (2022), Toàn thư Tâm lý học, NXB Thế giới, Hà Nội;

[13]. Mike Bechtle (Phượng Hoàng dịch) (2020), Đừng để cảm xúc thôi miên lý trí, NXB Dân Trí, Hà Nội;

[14]. Peg Dawson EdD Richard Guare, Ph.D (Ngô Cẩm Ly dịch) (2023), Kỷ luật bản thân, NXB Công Thương, Hà Nội;

[15]. Robert Greene (Nguyễn Thanh Nhàn dịch) (2020), Những quy luật của bản chất con người, NXB Trẻ, Thành phố Hồ Chí Minh;

[16]. Shozo Shibuya (Trần Thị Thu Hằng dịch) (2022), Từ điển tâm lý: Tính cách và cảm xúc đến từ đâu?, NXB Thế Giới, Hà Nội;

[17]. Tom Koulopoulos, Dan Keldsen (Dương Thông dịch) (2014), Thế hệ Z, NXB Công Thương, Hà Nội;

[18]. Travis Bradberry & Jean Greaves (Uông Xuân Vy, Trần Đăng Khoa dịch) (2012), Thông minh cảm xúc để hạnh phúc và thành công, NXB Phụ nữ, Hà Nội;

[19]. Trâu Hoàng Minh (Phi Tường dịch) (2022), Tâm lý học tính cách, NXB Phụ Nữ Việt Nam, Hà Nội;

[20]. Đinh Thị Phương Loan (2018), "Kỹ năng nghe thấu cảm của sinh viên khoa Tâm lý – Giáo dục, trường Đại học Sư phạm Huế, Đại học Huế", Kỷ yếu Hội nghị Khoa học sinh viên năm học 2018 – 2019;

[21]. TopCV. (n.d.). Trắc nghiệm tính cách MBTI. Truy cập tại: https://www.topcv.vn/trac-nghiem-tinh-cach-mbti;

[22]. TracnghiemMBTI.com. (n.d.). 50 câu hỏi trắc nghiệm MBTI. Truy cập tại: https://www.tracnghiemmbti.com/50-cau-hoi-trac-nghiem-mbti.html.

ideas
teaching
education
workshop
imagination
solution
success
manager
marketing
innovation
diagram
business
plan
motivation
research
teamwork